EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA Könyvtára
1988 -03- -2
5

1
1988

EFS

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XLI, NR. 1, IANUARIE, 1988

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI:

Tiberiu ARDELEAN, Lazăr BAROGA, Efrem CHERTEȘ, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Gabriel POPESCU, Corneliu RĂDUȚ, Eugen SCARLAT, Claudia SIMIONESCU, Leon TEODORESCU.

Redacția: Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon: 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201. Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

Editorial: Aniversarea zilei de naștere a tovarășului Nicolae Ceaușescu 1

Simpozionul omagial — „Epoca NICOLAE CEAUȘESCU — epoca marilor împliniri în dezvoltarea activității de educație fizică și sport în Republica Socialistă România" 3

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

A. DUCA: Valori somato-fiziologice în dezvoltarea calităților motrice la elevii claselor V—VIII în trimestrul al II-lea 27

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

M. M. BĂRĂ: Fanionul articulat și modificările tehnicii schiului determinate de introducerea acestuia în circuitul marilor competiții internaționale . . 37

N. POP, A. RAȚIU: Considerații după desfășurarea campionatului european de volei seniori 46

I. HANTĂU: Pregătirea fizică a sportivilor judoka — juniori . 50

OPINII — CONSULTAȚII

M. NICULESCU: Caracteristici psihologice precompetiționale ale sportivilor de performanță (sporturi individuale) . . . 57

N. POSTOLOCHE: Pentru o evaluare corectă a muncii antrenorului 61

LA MULȚI ANI,
MULT STIMATE ȘI IUBITE
TOVARAȘE NICOLAE CEAUȘESCU!

TOVARĂŞULUI NICOLAE CEAUŞESCU CONDUCĂTORUL IUBIT AL PARTIDULUI ŞI AL ŢĂRII — DRAGOSTEA, STIMA ŞI RECUNOŞTINŢA ÎNTREGULUI POPOR

Cu cele mai profunde simţăminte de aleasă stimă şi dragoste, izvorîte din cugetul şi inima poporului român, întreaga noastră naţiune a omagiat, în ianuarie sărbătoresc, aniversarea zilei de naştere şi a peste 55 de ani de activitate revoluţionară a celui mai iubit fiu al patriei, încercat şi clarvăzător conducător de ţară, proeminantă personalitate a lumii, Eroul între eroii neamului, ilustru gînditor al contemporaneităţii, secretarul general al Partidului Comunist Român, preşedintele Republicii Socialiste România, tovarăşul NICOLAE CEAUŞESCU.

Această luminoasă sărbătoare a prilejuit tuturor fiilor ţării exprimarea recunoştinţei fierbinţi, respectului şi admiraţiei nestărmurite faţă de tovarăşul Nicolae Ceauşescu, conducătorul încercat al partidului şi statului care, de peste 55 de ani, cu pilduitoare abnegaţie revoluţionară şi nobilă dăruire patriotică îşi consacră titanica şi cutezătoarea sa activitate împlinirii idealurilor supreme ale poporului nostru — de libertate, independenţă, unitate, pace şi progres social — monumentala sa operă teoretică şi practică reprezentînd o contribuţie de inestimabilă importanţă la îmbogăţirea valorilor fundamentale ale societăţii româneşti, a patrimoniului gîndirii şi cunoaşterii universale, a tezaurului mondial al socialismului ştiinţific. Exponent înflăcărat al idealurilor şi aspiraţiilor supreme ale poporului, tovarăşul Nicolae Ceauşescu a avut — încă de la începutul glorioasei sale activităţi revoluţionare — un rol decisiv în marile mişcări sociale iniţiate de partid, ca strălucit oragnizator şi conducător al maselor. Întruchipînd înseşi dimensiunile noii istorii româneşti, perioada inaugurată de Congresul al IX-lea al partidului este dăltuită în conştiinţa naţiunii drept epoca celor mai măreţe împliniri din îndelungata existenţă a poporului nostru, epocă pe care toţi fiii străbunelor meleaguri ale ţării, ridicate astăzi la o viaţă nouă, înfloritoare, o numesc cu aleasă vibraţie de suflet **„Epoca Nicolae Ceauşescu"**. Aceste înfăptuiri de o anvergură fără precedent sint nemijlocit legate de gîndirea novatoare, de înalta clarviziune ştiinţifică ale tovarăşului Nicolae Ceauşescu, viaţa confirmînd cu strălucire justeţea politicii interne şi externe a partidului în ale cărei fundamentare, elaborare şi înfăptuire rolul determinant revine marelui strateg al operei istorice de făurire a societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi înaintare a României spre comunism.

Personalitatea şi activitatea prodigioasă desfăşurată de secretarul general al partidului, presedintele ţării, tovarăşul Nicolae Ceauşescu, au fost evocate pe întreg cuprinsul ţării prin numeroase manifestări cultural-politice, omagiale. Luni 25 ianuarie, în Capitală, în Sala Palatului Republicii, a avut loc adunarea solemnă omagială consacrată celei de a 70-a aniversări a zilei de naştere şi sărbătorire a peste 55 de ani de activitate revoluţionară a tovarăşului Nicolae Ceauşescu, secretarul general al partidului, preşedintele republicii. Organizată de Comitetul Central al Partidului Comunist Român, Consiliul de Stat, Guvernul Republicii Socialiste România, Marea Adunare Naţională şi Frontul Democraţiei şi Unităţii Socialiste, adunarea solemnă s-a constituit într-un suprem omagiu pe care comuniştii, toţi cetăţenii patriei l-au adus, la această măreaţă aniversare, conducătorului iubit şi stimat, tovarăşul Nicolae Ceauşescu, a cărui pilduitoare viaţă şi eroică activitate revoluţoinară se identifică, de peste cinci decenii şi jumătate, cu lupta gloriosului nostru partid comunist, cu interesele vitale ale ţării, cu idealurile scumpe de libertate, independenţă, pace şi progres ale poporului român. Mesajul omagial de felicitare adresat tovarăşului Nicolae Ceauşescu de către Comitetul Central al Partidului Comunist Român, Consiliul de Stat, Guvernul Republicii Socialiste România, Marea Adunare Naţională şi Frontul Democraţiei şi Unităţii Socialiste a fost prezentat de tovarăşul Constantin Dăscălescu, membru al Comitetului Politic Executiv al C.C. al P.C.R., prim-ministru al guvernului. În aplauzele şi aclamaţiile celor prezenţi ,tovarăşului Nicolae Ceauşescu i-au

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1988, pag. 1

fost înmînate, apoi, Titlul de Onoare Suprem „Erou al Republicii Socialiste România". Ordinul „Victoria Socialismului" și Medalia Jubiliară conferite prin Hotărîre-Decret a Comitetului Politic Executiv al C.C. al P.C.R. și al Consiliului de Stat, în semn de profundă și aleasă prețuire pentru prodigioasa activitate desfășurată în slujba partidului, a patriei și poporului român, a cauzei socialismului și păcii.

Într-o atmosferă sărbătorească, au prezentat mesaje de felicitare conducătorului partidului și statului delegații ale membrilor de partid cu stagiu din ilegalitate, ale Consiliului Național al Oamenilor Muncii, Consiliului Național al Agriculturii, Industriei Alimentare, Silviculturii și Gospodăririi Apelor, Consiliului Național al Științei și Învățămîntului, precum și ale Organizației de partid a Capitalei și organizațiilor județene de partid. Au prezentat, de asemenea, mesaje de felicitare Consiliul Central al Uniunii Generale a Sindicatelor din România, Consiliul Național al Femeilor, Consiliul Culturii și Educației Socialiste, Ministerul Apărării Naționale, Gărzile Patriotice, Ministerul de Interne, Uniunea Tineretului Comunist și Uniunea Asociațiilor Studenților Comuniști, precum și Organizația Pionierilor și a Șoimilor Patriei. Prin întreaga lor desfășurare, adunarea solemnă și marea manifestație populară ce a avut loc în Piața Republicii — unde zeci de mii de locuitori ai Capitalei, reprezentanți ai puternicelor colective muncitorești, ai tuturor oamenilor muncii din cele mai diferite domenii de activitate au venit să exprime direct și cald tovarășului Nicolae Ceaușescu întreaga lor dragoste, stimă și recunoștință, să-i adreseze, din inimă, cele mai calde urări de ani mulți în sănătate și putere de muncă, noi și mărețe împliniri în activitatea de înaltă răspundere ce o desfășoară în fruntea partidului și a țării, spre binele patriei și a întregului popor — au exprimat hotărîrea tuturor cetățenilor patriei care, prin intermediul transmisiei posturilor de radio și televiziune au luat parte la acest moment de scumpă aniversare, de a urma neabătut exemplul luminos al vieții și activității tovarășului Nicolae Ceaușescu, cu convingerea că cel mai prețios omagiu ce-l pot aduce conducătorului iubit este angajarea lor fermă de a acționa, în strînsă unitate în jurul partidului, al secretarului său general, pentru înfăptuirea exemplară a obiectivelor stabilite de Congresul al XIII-lea și Conferința Națională ale partidului, pentru înflorirea continuă a patriei, Republica Socialistă România.

Aceleași aprecieri de înaltă stimă și prețuire față de prodigioasa activitate a președintelui României au fost exprimate și cu prilejul primirii de către tovarășul Nicolae Ceaușescu a șefilor misiunilor diplomatice și a reprezentanților unor organizații acreditați în țara noastră, care i-au prezentat felicitări cu prilejul celei de a 70-a aniversări a zilei de naștere și a peste 55 de ani de activitate revoluționară.

Tovarășul Nicolae Ceaușescu și tovarășa Elena Ceaușescu au luat parte la deschiderea expoziției naționale omagiale organizate cu prilejul aniversării zilei de naștere și a peste 55 de ani de activitate revoluționară, patriotică a tovarășului Nicolae Ceaușescu. Expoziția pune în lumină eroica activitate revoluționară, patriotică, a tovarășului Nicolae Ceaușescu, marile înfăptuiri din epoca inaugurată de Congresul al IX-lea al partidului, contribuția de excepțională însemnătate a secretarului general al partidului, președintele Republicii, la edificarea României socialiste moderne, la elaborarea și înfăptuirea politicii interne și externe a partidului și statului nostru, la dezvoltarea teoriei și practicii revoluționare.

SIMPOZIONUL OMAGIAL „EPOCA NICOLAE CEAUȘESCU – EPOCA MARILOR ÎMPLINIRI ÎN DEZVOLTAREA ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA"

Omagierea de către întregul nostru popor a zilei de naștere și a îndelungatei activități revoluționare a tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretarul general al Partidului Comunist Român, președintele Republicii Socialiste România, personalitate proeminentă a lumii contemporane, eminent conducător politic, revoluționar și militant de frunte al mișcării comuniste internaționale, a constituit un eveniment sărbătoresc pentru întreaga țară, fiind marcată printr-o serie de largi manifestări de prețuire, recunoștință, atașament și admirație față de contribuția decisivă pe care o are secretarul general al Partidului Comunist Român la dezvoltarea continuă a României socialiste.

Președintelui Republicii Socialiste România, tovarășul Nicolae Ceaușescu, întreaga națiune i-a adus cele mai profunde și sincere urări de sănătate, fericire și îndelungată viață, cu conștiința și convingerea că omagiază, în persoana sa, pe omul al cărui principiu fundamental al întregii existențe a fost echivalent cu responsabilitatea în fața istoriei, în fața poporului său și a lumii întregi.

În cei peste 22 de ani de cînd tovarășul Nicolae Ceaușescu se află în fruntea Partidului Comunist Român, activitatea de educație fizică și sport din țara noastră s-a încadrat pe deplin în avîntul general al făuririi noii societăți socialiste, bucurîndu-se permanent de sprijinul și grija partidului.

Pentru a evidenția progresele realizate de mișcarea noastră sportivă în această perioadă și în mod deosebit, pentru a omagia ziua de naștere a celui mai iubit fiu al poporului nostru și a îndelungatei sale activități, tovarășul Nicolae Ceaușescu, a fost organizat simpozionul cu tema : EPOCA NICOLAE CEAUȘESCU — EPOCA MARILOR ÎMPLINIRI ÎN MIȘCAREA SPORTIVĂ", la care a participat activul Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport, al tuturor federațiilor și unităților sale subordonate.

Tovarășul general locotenent Gheorghe Gomoiu, președinte al C.N.E.F.S., a prezentat comunicarea cu tema **„Epoca Nicolae Ceaușescu — epoca marilor împliniri în dezvoltarea activității de educație fizică și sport în România socialistă".** A luat în continuare cuvîntul tovarășul Nicolae Dragason, secretar al C.N.E.F.S., care a prezentat comunicarea intitulată : **„Daciada — strălucită inițiativă a secretarului general al partidului, președintele Republicii Socialiste România, tovarășul Nicolae Ceaușescu, pentru dezvoltarea și creșterea contribuției educației fizice și sportului la stimularea și afirmarea talentelor și energiilor creatoare ale întregului popor în opera de construire a noii orînduiri în Republica Socialistă România".** Tovarășul Septimiu Todea, secretar al C.N.E.F.S., a prezentat comuncarea cu tema **„Dezvoltarea activității sportive de performanță și afirmarea sportului românesc pe plan internațional după Congresul al IX-lea al Partidului Comunist Român".** Comunicarea intitulată : **„Concepția Partidului Comunist Român, a secretarului său general, tovarășul Nicolae Ceaușescu, cu privire la creșterea rolului educației fizice și sportului ca importante mijloace în sistemul general al educației comuniste"** a fost prezentată de Gheorghe Vlădica, șef de secție în C.N.E.F.S., iar tovarășul Valentin Constandache șef de secție în C.N.E.F.S., a prezentat comunicarea intitulată : **„Educația fizică și sportul — parte integrantă a politicii Partidului Comunist Român, a inițiativelor secretarului general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, în lupta pentru pace, progres și prietenie între popoare".** Tovarășa Claudia Simionescu, director al Centrului de cercetări științifice al C.N.E.F.S. a prezentat comunicarea intitulată : **„Cercetarea științifică — factor hotărîtor în accelerarea progresului pentru ridicarea calității și eficienței activității de educație fizică și sport".**

„EPOCA NICOLAE CEAUȘESCU — EPOCA MARILOR ÎMPLINIRI ÎN DEZVOLTAREA ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN ROMÂNIA SOCIALISTĂ"

General lt. **GHEORGHE GOMOIU**
Președintele C.N.E.F.S.

Evoluția poporului român pe treptele istoriei, trecerea sa prin veacuri, existența și permanența sa milenară în această vatră strămoșească, au cunoscut multe și semnificative momente de răspîntie, evenimente și acte memorabile, care i-au conturat puternic ființa și i-au făurit noi destine.

Istoria nouă a patriei noastre, a societății românești — ale cărei prime file s-au înscris o dată cu marele act de la 23 August 1944, ilustrînd lupta de eliberare socială și națională, antifascistă și antiimperialistă — așează la loc de cinste, deopotrivă în pagini scrise cu litere de aur și în inima poporului nostru, unul dintre cele mai luminoase evenimente ale erei socialiste, moment crucial, deschizător de epocă nouă : cel de al IX-lea Congres al Partidului Comunist Român, care a ales, prin voința unanimă, în fruntea partidului și a țării, pe cel mai iubit fiu al națiunii, tovarășul Nicolae Ceaușescu, ilustru om politic, înflăcărat patriot, strălucit și neobosit militant pentru transformarea revoluționară a societății, pentru continua și accelerata propășire a țării, pentru libertatea, independența și suveranitatea patriei socialiste.

Atunci, în iulie 1965, de la înalta tribună a forumului comuniștilor, cu profundul său spirit analitic și vizionar, secretarul general al partidului formula o teză destinată să stăruie în memorie : **„Congresul al IX-lea al Partidului Comunist Român va rămîne înscris cu litere de aur în istoria României"**. O teză care și-a găsit mereu, pe parcursul anilor, confirmarea în fapte. Ne mîndrim astăzi cu strălucite realizări pe toate planurile vieții economico-sociale. România dispune în prezent de o industrie care în multe din ramurile ei atinge culmile tehnicii și tehnologiei mondiale, trecînd cu fermitate de la cantitate la calitate. Dispune, de asemenea, de o agricultură modernă, cu producții-record, de un învățămînt și o știință profund ancorată în realitatea obiectivă și cerințele epocii. În procesul transformărilor sociale se continuă opera de făurire a omului nou, modelat după cele mai înaintate și nobile principii și norme politico-morale.

Dacă ne mîndrim cu grandioase opere menite să dăinuie de-a pururi ca măreție simboluri ale unei epoci cu adevărat de aur, nu trebuie să uităm că toate acestea își au obîrșia în acel forum al comuniștilor pe care-l evocăm cu toată căldura și recunoștința. Cînd privim magistralele albastre apărute pe harta hidrologică a țării, cînd admirăm noul făgaș al Dîmboviței, cînd călătorim pe magistralele subterane bucureștene, atît de grăitoare în privința confortului și civilizației, cînd ne emoționăm în fața imenselor stăvilare producătoare de energie electrică, a Transfăgărășanului sau a platformelor marine de extracție a petrolului, în fața marilor combinate sau a impunătoarelor edificii ce dau chip nou tuturor așezărilor țării, proiectîndu-le viguros pe coordonatele civilizației și bunăstării, gîndul ne zboară tot spre acel moment de referință pentru istoria patriei socialiste. Cu deosebire spre omul de geniu, care a imprimat un curs nou întregii vieți politice, economice și social-culturale a țării, secretarul general al partidului și întîiul președinte al României, tovarășul Nicolae Ceaușescu, proeminentă personalitate a lumii contemporane, ctitor de țară și istorie nouă, eminent conducător al partidului și statului nostru, Erou între eroii neamului, spirit novator, gînditor de mare profunzime, scrutînd cu clarviziune viitorul societății noi și orientînd-o cu cutezanță și patos revoluționar pe drumul spre continua perfecționare, spre propășire și măreție împliniri, militantul neobosit pentru triumful idealurilor de libertate, independență și suveranitate a popoarelor, de înțelegere, colaborare și pace în lume.

La aniversarea zilei de naștere și a peste 55 de ani de activitate revoluționară, aducem — o dată cu întreaga națiune — un adînc omagiu conducătorului iubit, cinstind astfel îndelungata, strălucita și neobosita sa activitate, închi-

nată cu generozitate, înflăcărare și înțelepciune înfăptuirii aspirațiilor de mai bine ale poporului nostru, înfloririi continue a patriei.

În cei peste 22 de ani care au trecut de la Congresul al IX-lea, mișcarea sportivă românească s-a încadrat pe deplin în avîntul general al dezvoltării multilaterale a țării. Amploarea pe care o cunoaște astăzi activitatea de educație fizică și sport din România socialistă este expresia grăitoare a grijii permanente, a sprijinului conceptual și material de care se bucură acest domeniu din partea partidului și statului nostru, personal a tovarășului Nicolae Ceaușescu.

Realitățile prezente, stadiul înalt de dezvoltare la care a ajuns mișcarea sportivă nu pot fi despărțite de o conducere permanentă materializată și printr-o serie de documente ale partidului și statului nostru care i-au direcționat și stimulat, în diferite etape, progresul continuu.

În acest sens, doresc să mă refer la prima **Lege privind dezvoltarea activității de educație fizică și sport,** elaborată în 1967 și cunoscută ca „Legea sportului", act cu ample semnificații și care avea să determine o nouă viziune asupra acestui sector, o nouă calitate, statuînd pentru prima dată **educația fizică și sportul ca activități de interes național.**

Un moment de mare importanță l-a constituit **Hotărîrea Plenarei Comitetului Central al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului,** din februarie-martie 1973, care a pus bazele unei organizări superioare a întregii activități, și a determinat impetuoasa ei dezvoltare și afirmare, atît pe coordonatele sportului de masă, cît și pe cele ale performanței.

Salturi remarcabile în conținutul acestei activități au fost înregistrate ca urmare a orientărilor și indicațiilor de inestimabilă valoare teoretică și practică pe care secretarul general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, le-a oferit prin Mesajele adresate Conferințelor pe țară ale mișcării sportive din anii 1975 și 1982, precum și cel adresat participanților la competiția sportivă națională „Daciada" în anul 1978, documente pline de idei novatoare, imprimînd un ritm dinamic, susținut, domeniului nostru de activitate. Ca urmare a acestor valoroase contribuții directe ale secretarului general al partidului, ideea generoasă a cuprinderii întregului tineret, a tuturor cetățenilor patriei în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului și-a găsit forme noi, eficiente, de concretizare. Totodată, activitatea sportivă de performanță a urcat, de la un an la altul, spre culmile performanței mondiale.

Moment esențial în evoluția întregii mișcări sportive românești l-a constituit, fără îndoială, apariția, din înțeleapta inițiativă a tovarășului Nicolae Ceaușescu, a competiției sportive cu caracter național „Daciada", această adevărată olimpiadă a sportului românesc, cum a definit-o dintru început inițiatorul ei și cum avea să se dovedească de-a lungul anilor. Faptul că, după 5 ediții ale acestei grandioase manifestări sportive, peste o treime din populația țării se bucură de binefacerile sportului, de influențele sale pozitive asupra sănătății și capacității de muncă, dovedește clar impresionantele ei valențe educativ-formative.

Aprecierea și atenția deosebită pe care secretarul general al partidului nostru le acordă activității de educație fizică și sport și-au găsit expresia și în întîlnirile pe care tovarășul Nicolae Ceaușescu le-a avut, în mai multe rînduri, cu sportivii de frunte ai țării, cărora le-a conferit înalte distincții ale Republicii Socialiste România, întîlniri care au constituit tot atîtea prilejuri de analiză temeinică a activității și rezultatelor obținute, precum și de noi orientări ce și-au confirmat, etapă de etapă, justețea și valabilitatea.

Grație strălucitelor idei și inițiative ale conducătorului iubit al partidului nostru, mișcarea sportivă a avut posibilitatea să-și elaboreze repere și obiective superioare, concretizate în Programele de dezvoltare a activității de educație fizică și sport, aprobate de conducerea partidului, programe ce se înscriu în planurile cincinale de dezvoltare economico-socială a țării. Aceste programe au ordonat mai bine și mai eficient întreaga structură organizatorică, tehnică și metodică a Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport, a organelor și organizațiilor cu atribuții în mișcarea sportivă, a tuturor unităților.

În contextul marilor înfăptuiri ale poporului nostru în cea mai fertilă perioadă din istoria țării, în luminoasa „EPOCĂ NICOLAE CEAUȘESCU", în care România s-a ridicat pe noi culmi de progres și civilizație, se încadrează organic și cele ale mișcării sportive românești care a cunoscut și ea o adevărată epocă de aur, aducîndu-și o valoroasă contribuție la formarea omului nou, constructor al societății socialiste multilateral dezvoltate, la creșterea prestigiului sportiv al patriei în lume.

Remarcabile realizări s-au înregistrat pe tărîmul educației fizice și sportului de masă, care și-a lărgit an de an sfera, făcînd pași importanți spre atin-

gerea obiectivului fundamental stabilit de partid, de secretarul său general, tovarășul Nicolae Ceaușescu, obiectiv care vizează cuprinderea întregului tineret, a tuturor oamenilor muncii în activități sportive, turistice și recreative. În același timp, activitatea de educație fizică și sport a maselor a fost mai strîns legată de producție, contribuind la dezvoltarea și stimularea energiilor și capacităților creatoare ale oamenilor muncii.

Dispunînd de un cadru larg, generos și avînd un conținut nou, cu puternice nuanțe patriotice, educative, Daciada a creat în rîndul tineretului, al tuturor cetățenilor patriei noastre, o mișcare nemaiîntîlnită, o chemare spre arenele sportive și spre frumusețile naturale ale țării, căreia i-au răspuns milioane de cetățeni de toate vîrstele. Sub emblema tot mai cunoscută și îndrăgită a marii competiții naționale s-au diversificat, au luat o mare amploare, în cei peste 10 ani de existență, întrecerile și acțiunile de masă. Sub vigurosul ei impuls s-au extins fără precedent diverse competiții tradiționale, cu caracter național sau local, au apărut altele noi cu puternic ecou în atîtea inimi tinere și întinerite prin exercițiul fizic. Avem, în acest sens exemplul marilor întreceri de alergare, crosurile de masă, care au ajuns la cifre impresionante de 20.000 de participanți la o singură acțiune, cum a fost cea din împrejurimile Casei Scînteii, desfășurată în fața președintelui Comitetului Internațional Olimpic, sau al acelei faimoase acțiuni de orientare turistică, „Chemarea toamnei", la Sibiu, care a stabilit recordul mondial de participare.

Competiție națională etalon a mișcării noastre sportive, Daciada este trăită în complexitatea ei mai intens în unitățile de bază — în grădinițe, în școli și facultăți, în întreprinderi și instituții, în cartiere sau la sate — prin diverse și variate forme competiționale, prin măsuri organizatorice ale asociațiilor sportive și ale organelor și organizațiilor cu atribuții, menite să satisfacă preferințele. Este, cred, locul să subliniez importanța trecerii la practicarea zilnică a gimnasticii de înviorare în unitățile de învățămînt, precum și a gimnasticii la locul de muncă în multe dintre întreprinderile și instituțiile în care oamenii muncii desfășoară activități de producție preponderent sedentare. S-a demonstrat în mod științific influența deosebită pe care practicarea gimnasticii zilnice o exercită asupra randamentului în muncă și la învățătură. Rămîne ca obiectiv prioritar al activității sportive de masă cuprinderea în această formă simplă dar eficientă a tuturor preșcolarilor, școlarilor și studenților, a majorității oamenilor muncii. La această categorie cifra de peste două milioane de practicanți reprezintă o frumoasă realizare pînă în prezent, însă nicidecum un procent satisfăcător față de numărul populației active a țării. Organele și organizațiile sportive, factorii cu atribuții, presa noastră au datoria de a desfășura o propagandă mai activă și mai convingătoare în scopul de a arăta necesitatea vitală a mișcării, sub aceste forme, pentru toate categoriile de cetățeni. Și nu în ultimul rînd pentru crearea obișnuinței maselor, pentru conștientizarea lor de a practica individual exercițiul fizic, sportul și turismul. Spre acest țel nobil trebuie să ne îndreptăm mai sîrguincios eforturile organizatorice, propagandistice, de cercetare științifică, pentru ca lăudabilelor realizări de pînă acum să le adăugăm în viitor altele și mai valoroase.

În anii „Epocii Nicolae Ceaușescu", sportul nostru de performanță a făcut pași foarte mari în arena internațională.

Dacă pînă în 1944 au fost cucerite doar 18 medalii la Jocurile Olimpice, Campionate mondiale și europene, dacă în perioada 1944—1964 s-au obținut 237 de medalii, cifra realizărilor din epoca de aur a sportului nostru (peste 1.200 de medalii la aceleași 3 mari competiții) este mai mult decît elocventă.

Ca și în alte domenii ale vieții sociale s-a verificat cu prisosință și în sport valabilitatea și profunzimea gîndirii creatoare, dinamic novatoare a secretarului general al partidului, care a oferit cu generozitate orientări clare, de inestimabilă valoare, vizînd esența fenomenului sportiv, și indicînd cu precizie și clarviziune căile spre afirmarea deplină a reprezentanților noștri. Beneficiind de o puternică bază de masă, la care o contribuție decisivă și-a adus-o competiția națională Daciada, dispunînd de conditii materiale tot mai bune și de un cadru educativ superior, sportul românesc de performanță și-a exprimat și și-a valorificat la cote înalte potențialul său real, impunînd cu autoritate, în arena internațională, sportivi cu calități fizice, psihice și morale unanim apreciate, sportivi de mare talent, animați de dorința fierbinte de a onora culorile patriei.

Îmi face plăcere să amintesc și cu această ocazie prestigiul de care se bucură școala românească de gimnastică, prestigiu încununat chiar toamna trecută de triumful fetelor noastre la campionatele mondiale din Olanda, de școala de canotaj, de cea de înot sau haltere, de caiac-canoe, de handbal, ca să dau cîteva exemple, sportivii noștri cucerind titluri și la alte discipline.

Să nu trecem cu vederea cucerirea în 1986 de către echipa de fotbal Steaua a celui dintîi trofeu în Cupa Campionilor Europeni, iar anul trecut a Supercupei Europei, performanțe apreciate și răsplătite — după cum știți — de însuși secretarul general al partidului nostru în emoționanta și memorabila întîlnire pe care a avut-o cu realizatorii acestui prestigios succes.

Aceste răsunătoare succese ale sportivilor României socialiste au fost posibile și datorită dezvoltării, în pas cu exigențele, a bazei materiale a sportului. Prin grija partidului și statului nostru au fost înălțate multe și mari complexe sportive, stadioane, săli polivalente, piscine și patinoare artificiale, baze dotate cu aparatură modernă. Faptul că mișcarea sportivă românească dispune de un număr mare de baze pentru pregătire, cele mai multe înălțate în perioada de după Congresul al IX-lea al partidului, ne dă măsura preocupării constante a conducerii partidului și statului nostru pentru propășirea continuă a mișcării sportive.

La această impetuoasă dezvoltare a mișcării noastre sportive își aduc o contribuție importantă cei peste 11.000 de profesori de educație fizică, cei peste 4.000 de antrenori, precum și un larg activ obștesc, oameni care cu competență politică și profesională, caracteristică omului care făurește cea mai dreaptă societate, reușesc să asigure funcționalitatea și perfecționarea continuă a structurilor organizatorice, să selecționeze și să pregătească sportivi valoroși care au dus faima sportului românesc în lume.

Firește, un aport foarte important la afirmarea sportului românesc în arena internațională l-a avut cercetarea științifică, care a făcut pași importanți pe tărîmul investigației aflînd noi mijloace și forme de pregătire și recuperare după efort a sportivilor, îmbogățind metodica antrenamentului și ducînd-o în unele cazuri pe culmi mai înalte decît nivelul internațional. În acest context, trebuie să subliniez faptul că în ultimii ani acest domeniu important al mișcării noastre sportive a cunoscut, ca toate ramurile științei și învățămîntului, un puternic avînt, grație orientărilor și sprijinului primite din partea tovarășei academician doctor inginer **Elena Ceaușescu**, eminent om politic și savant de largă recunoaștere internațională.

Fără îndoială că marile performanțe reușite de sportivii noștri în perioada la care ne referim sînt legate, în primul rînd, de calitatea factorului uman, de concepția despre muncă și viață a celor ce își desfășoară activitatea în acest sector, de eficiența muncii educative. Strădaniile pentru atingerea perfecțiunii în sport nu pot fi despărțite de cele pentru formarea omului nou, cu alese calități politice și morale, permanent animat de dorința de afirmare, de autodepășire, de onorare a culorilor patriei.

„În cadrul tuturor organizațiilor sportive, al asociațiilor și cluburilor, trebuie să se desfășoare, totodată, o largă activitate educativă care să cultive în rîndul sportivilor cinstea și modestia, dorința de autodpășire, înaltele calități morale ale omului nou al societății noastre" — sublinia tovarășul Nicolae Ceaușescu în Mesajul adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive.

În această direcție, putem spune că s-a desfășurat o intensă muncă politico-educativă în toate unitățile noastre sportive, la loturile naționale, fapt consemnat atît de rezultatele remarcabile obținute în marile competiții internaționale, cît și de conduita generală, comportamentul în muncă și viață ale tineretului nostru sportiv. Desigur, activitatea educativă este un proces continuu, de mare răspundere, care cere multă atenție, pricepere și tact pedagogic din partea tuturor cadrelor noastre de specialitate care, la rîndul lor, trebuie să se constituie în adevărate exemple de profesionalitate, de pasiune, muncă și viață pentru tinerii de a căror pregătire se ocupă.

La aniversarea zilei de naștere a iubitului nostru conducător al partidului și statului, susținător neobosit al mișcării sportive, aș vrea odată cu urarea de mulți ani cu sănătate și fericire, să dau glas, cu cele mai alese sentimente de stimă, dragoste și prețuire, angajamentului nostru, al tuturor celor ce activăm în mișcarea sportivă, de a ne spori eforturile pe toate planurile, astfel încît tineretul sportiv al patriei să crească sănătos, viguros, educat în spiritul normelor și principiilor eticii și echității socialiste, să realizeze tot mai mari succese, spre gloria sportivă a patriei. Sportul românesc să devină un adevărat ambasador al idealurilor de pace, prietenie și înțelegere în lume, nutrite de poporul român, pe care secretarul general al partidului le promovează în întreaga sa activitate internațională.

DACIADA–STRĂLUCITĂ INIŢIATIVĂ A SECRETARULUI GENERAL AL PARTIDULUI, PREŞEDINTELE REPUBLICII, TOVARĂŞUL NICOLAE CEAUŞESCU, PENTRU DEZVOLTAREA ŞI CREŞTEREA CONTRIBUŢIEI EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI LA STIMULAREA ŞI AFIRMAREA TALENTELOR ŞI ENERGIILOR CREATOARE ALE ÎNTREGULUI POPOR, ÎN OPERA DE CONSTRUIRE A NOII ORÎNDUIRI ÎN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

NICOLAE DRAGASON
Secretar al C.N.E.F.S.

Este un prilej fericit şi pentru noi, lucrători în mişcarea sportivă, ca în aceste momente cînd întregul nostru popor îşi omagiază conducătorul cu prilejul zilei sale de naştere şi a peste 55 de ani de activitate revoluţionară, să ne exprimăm încă o dată bucuria de a fi contemporani cu MARELE OM de numele căruia este legată şi va fi pe veci încrustată cu slove de aur în istoria patriei noastre, cea mai fertilă perioadă din existenţa milenară a poporului nostru, perioadă care-i poartă numele, EPOCA NICOLAE CEAUŞESCU.

În decembrie anul trecut a avut loc Conferinţa Naţională a Partidului Comunist Român, în deschiderea căreia, secretarul general al partidului, tovarăşul Nicolae Ceauşescu, a prezentat Raportul cu privire la stadiul dezvoltării forţelor de producţie, al societăţii socialiste, al democraţiei muncitoreşti revoluţionare, al perfecţionării conducerii pe baza principiilor autoconducerii şi autogestiunii, al perfecţionării şi continuării procesului revoluţionar în noua etapă de făurire a societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi înaintare a României spre comunism.

Raportul constituie expresia strălucită a aplicării creatoare ştiinţifice a legităţilor şi adevărurilor general valabile ale socialismului ştiinţific, al materialismului dialectic şi istoric la condiţiile concrete ale ţării noastre, evidenţiază cu pregnanţă gîndirea novatoare, revoluţionară a secretarului general al partidului, tovarăşul Nicolae Ceauşescu, concepţia teoretică şi practică privind obiectivele dezvoltării multilaterale a patriei în etapa actuală, rolul hotărîtor al partidului — centrul vital al naţiunii — în perfecţionarea organizării şi conducerii societăţii româneşti, a tuturor laturilor vieţii economice şi sociale, a democraţiei muncitoreşti-revoluţionare, în ridicarea calităţii şi eficienţei întregii activităţi, în elaborarea şi înfăptuirea politicii interne şi externe a statului nostru socialist.

Conferinţa Naţională dă o vibrantă expresie sentimentelor de nemărginită dragoste şi profundă recunoştinţă, pe care comuniştii, întregul nostru popor, le nutresc faţă de tovarăşul Nicolae Ceauşescu, cel mai iubit fiu al naţiunii, revoluţionar şi patriot înflăcărat, Erou între eroii neamului, faţă de contribuţia şi rolul său decisiv în conceperea şi fundamentarea ştiinţifică a tuturor planurilor şi programelor de dezvoltare economico-socială a patriei, precum şi în înfăptuirea lor practică, în stabilirea celor mai potrivite şi eficiente forme şi modalităţi politice şi organizatorice pentru transpunerea neabătută în viaţă a

hotărîrilor adoptate, a obiectivelor edificării societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintării României spre comunism.

Programul Partidului Comunist Român de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism situează în centrul întregii opere de edificare a noii orînduiri omul — factorul esențial al dezvoltării economico-sociale, satisfacerea necesităților sale materiale și spirituale, afirmarea plenară, multilaterală a personalității umane. În strînsă legătură cu celelalte forme din sistemul activităților cultural-educative, educația fizică și sportul se înscriu între factorii principali care își aduc o contribuție importantă la satisfacerea unor nevoi vitale ale omului privind dezvoltarea sa armonioasă, relaxarea, petrecerea plăcută și utilă a timpului liber, perfecționarea calităților fizice și psihice, care condiționează sănătatea, influențînd rezultatele activității educative, sociale și economice.

În acest context, competiția sportivă națională DACIADA, organizată, începînd din anul 1977, din inițiativa secretarului general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, constituie un concept și un sistem instituționalizat de educație fizică a populației, care corespunde unei etape de puternic avînt în toate domeniile, fapt ce a impus realizarea la un nivel superior a educației fizice a națiunii.

Înțelegînd DACIADA ca un ansamblu unitar, dinamic, de idei, practici și metode care exprimă modul de înțelegere și interpretare a locului și rolului acesteia în viața socială, se poate afirma că la baza instituirii, organizării și desfășurării DACIADEI stau idei definitorii și unitare pentru dezvoltarea actuală și de perspectivă a mișcării sportive din patria noastră. Ansamblul acestor idei îl întîlnim, în întreaga sa amploare, în gîndirea secretarului general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, ctitorul DACIADEI.

În Hotărîrea Plenarei Comitetului Central al Partidului Comunist Român din 1973, care poartă amprenta concepției secretarului general al partidului nostru despre sistemul educației fizice și sportului, se arată că „...**se va organiza complexul polisportiv „Sport și sănătate", precum și o competiție de masă cu caracter republican pentru pionieri, elevi, studenți, militari, tineri muncitori și țărani, care va începe cu unitățile de bază. Această competiție se va desfășura pe etape comunale, orășenești, județene, interjudețene și se va încheia la fiecare doi ani cu finale pe țară**". Această idee poate fi considerată ca prim impuls al genezei DACIADEI.

Trăsătura definitorie a acestui sistem educațional izvorăște, de asemenea, din indicația programatică rostită de către tovarășul Nicolae Ceaușescu cu ocazia decorări sportivilor participanți la Jocurile Olimpice de la Montreal, unde se arăta „...**principalul trebuie să-l constituie preocuparea de a angaja în această activitate întregul nostru tineret, de a face ca în formarea omului nou, constructor al socialismului, să îmbinăm educația cultural-politică cu educația fizică, de a forma un tineret sănătos atît din punct de vedere al concepției politice și culturale, cît și din punct de vedere fizic**". DACIADA constituie nu numai un instrument menit să potențeze caracteristicile fizice ale poporului nostru, fără îndoială componentă de seamă a personalității umane, ci și factor activ educativ deosebit de important, contribuind la formarea unei concepții politice și culturale caracteristice omului nou, al viitoarei societăți comuniste, pe care o edificăm în România. DACIADA reprezintă o modalitate, un cadru organizat de continuare pe un plan superior a tradițiilor valoroase ale sportului românesc de promovare și răspîndire în mase a educației fizice, sportului și turismului, de dinamizare a acestor activități în toate colectivitățile umane de pe întreg cuprinsul țării. DACIADA reprezintă un mijloc eficient de îmbinare armonioasă a muncii cu practicarea sistematică a exercițiilor fizice, trăsătură profund reflec-

tată în aceeași cuvîntare a președintelui României: **„în concepția noastră de formare a omului nou punem accentul pe muncă, factor determinant al întregii activități sociale. Iată de ce preocupîndu-ne de dezvoltarea sportului, de activitatea culturală, educativă, va trebui să pornim de la participarea activă la munca productivă a fiecăruia în domeniul său de activitate, de la îmbinarea muncii cu sportul, cu educația, astfel ca fiecare să fie participant activ la ridicarea bunăstării și fericirii întregii noastre națiuni socialiste"**. Iar în Mesajul adresat, de secretarul general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, Conferinței pe țară a mișcării sportive din 1975, se arăta **„...activitatea de educație fizică și sport să fie mai strîns legată de producție"**.

Urmare acestor orientări clare, Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, împreună cu Consiliul Central al Uniunii Generale a Sindicatelor din România și Comitetul Central al Uniunii Tineretului Comunist, au acționat pe linia organizării educației fizice, sportului și turismului de masă în toate asociațiile sportive din întreprinderi, începînd cu atelierul, secția și fabrica, în cadrul cărora sînt organizate campionate la diferite ramuri sportive, excursii turistice la sfîrșit de săptămînă împreună cu membrii de familie ai celor din întreprinderi Numai în cadrul complexului „Sport și sănătate" și la întrecerile pentru trecerea normelor SUVA în cursul anului 1987 au participat peste 5.200.000 de tineri. Activitatea turistică de masă s-a extins de la un an la altul, ajungînd în anul trecut la aproapee 5.000.000 participări. Ca urmare, DACIADA, concepută ca o activitate care să cuprindă masa largă a oamenilor muncii, trebuie să-și răsfrîngă efectele sale asupra capacității de muncă a tuturor cetățenilor, după cum munca și valorile produse de aceasta oferă sportului și sportivilor condiții superioare de dezvoltare și afirmare multilaterală a personalității lor.

DACIADA conferă mișcării sportive românești un atribut de înalt prestigiu politic și social, legat nemijlocit de continuitatea neîntreruptă a poporului român pe aceste meleaguri, de vitejia și eroismul fără margini a bunilor și străbunilor noștri — DACII.

Pentru asemenea înnobilare a mișcării sportive din patria noastră, trebuie să ne exprimăm întreaga recunoștință față de conducerea de partid și de stat, față de secretarul general al partidului, președintele țării, tovarășul Nicolae Ceaușescu, care a acordat întotdeauna atenție deosebită mișcării sportive, situînd-o printre factorii fundamentali în formarea omului nou. În același timp, să înțelegem cu toții că sportul românesc trebuie să se ridice continuu prin fapte la nivelul prestigiului de care se bucură România socialistă pe toate meridianele globului. Să ne putem mîndri că făurim un popor sănătos, robust, armonios dezvoltat, cu o atitudine înaintată față de muncă, de interesele generale ale patriei socialiste, toate înțelese ca importante componente ale dezvoltării personalității omului nou.

Corespunzător concepției secretarului general al partidului nostru, DACIADA reprezintă un ansamblu integrator al tuturor competițiilor concepute pe plan național, atît pentru activitatea de masă, cît și pentru cea de performanță. DACIADA nu constituie o competiție „mono" sau multidisciplinară, cu un conținut aparte de cel al concursurilor și competițiilor ce se organizează obișnuit pe plan național, ci este un generic, un simbol care dă mișcării sportive românești valențe politice și sociale de înalt prestigiu, de angajament față de trecutul, prezentul și viitorul patriei noastre. Ea nu se supune altor competiții pe plan național, ci, dimpotrivă, în ea se înmănunchează și se ordonează desfășurarea lor.

DACIADA asigură legătura logică dintre activitatea sportivă de masă și cea de performanță. Unul din atributele de seamă ale DACIADEI rezidă tocmai în faptul că pune accent deosebit pe etapa din cadrul clasei, anului de studii,

atelierului, secției, brigăzii, fermei de producție etc., deci acolo unde se găsește întreaga populație a țării, întregul potențial valoric al mișcării sportive. Numai pătrunzînd în aceste nuclee ale vieții și muncii oamenilor, angrenîndu-i într-o activitate continuă și sistematică, cunoscîndu-le disponibilitățile reale vom putea depista, instrui și promova elementele de valoare în eșaloanele superioare ale sportului de performanță românesc. Acționînd în acest sens, Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, ceilalți factori cu atribuții în acest domeniu au reușit ca în anul 1987 să antreneze în activități de educație fizică și sport, în turismul de masă peste 8.400.000 de cetățeni ai patriei noastre : preșcolari, elevi, studenți, militari, muncitori și țărani.

DACIADA constituie un factor favorizant de manifestare și valorificare a energiilor creatoare din domeniul educației și sportului, de stimulare a acestora pentru dezvoltarea întregului domeniu al educației fizice și sportului.

Pentru prima dată în istoria sportului românesc, regulamentul DACIADEI prevede ca în cadrul etapelor pe comune, orașe, județe și finala pe țară, să se organizeze manifestări cultural-sportive, ansambluri de gimnastică, lecții deschise, sesiuni de referate și comunicări, expoziții de artă plastică, fotografii, inventar de materiale sportive, toate acestea însumînd valori de o deosebită însemnătate pentru creșterea neîncetată a bazei științifice a educației fizice, a sportului românesc, pentru o transpunere a valențelor actului motric în plan artistic, cultural și tehnic, de integrare a însăși DACIADEI în viața economică, social-culturală a României socialiste. **„Fie ca DACIADA să devină tot mai mult cadrul de manifestare a energiei, elanului și optimismului revoluționar al tineretului patriei, al cetățenilor țării, ca ea să contribuie tot mai mult la afirmarea capacității creatoare a poporului nostru, la educarea conștiinței socialiste a maselor, la plămădirea omului nou, hotărît să se consacre în întregime nobilei cauze a socialismului și comunismului, prosperității și fericirii patriei noastre socialiste"** se sublinia în Mesajul adresat de tovarășul Nicolae Ceaușescu, participanților la competiția sportivă națională DACIADA din septembrie 1978.

Mișcarea sportivă, în marșul ei triumfal pentru afirmarea în viața de fiecare zi a tuturor cetățenilor patriei noastre, a beneficiat de sprijinul imens al cercetării științifice al cărei reprezentant de frunte este mult stimata tovarășă **Elena Ceaușescu**, eminent om politic și ilustru savant de largă recunoaștere internațională, care alături de secretarul general al partidului nostru desfășoară, în conducerea partidului și statului, o intensă activitate, aducîndu-și contribuția strălucită la edificarea socialistă a României, la afirmarea plenară a științei, învățămîntului și culturii pe pămîntul patriei noastre.

DEZVOLTAREA ACTIVITĂȚII SPORTIVE DE PERFORMANȚĂ ȘI AFIRMAREA SPORTULUI ROMÂNESC PE PLAN INTERNAȚIONAL DUPĂ CONGRESUL AL IX-LEA AL PARTIDULUI COMUNIST ROMÂN

SEPTIMIU FLORIAN TODEA
Secretar al C.N.E.F.S.

Omagierea, de către întreaga țară, a zilei de naștere și a îndelungatei activități revoluționare a tovarășului **Nicolae Ceaușescu,** secretarul general al Partidului Comunist Român, președintele Republicii Socialiste România, personalitate proeminentă a lumii contemporane, eminent conducător politic, revoluționar și militant de frunte al mișcării comuniste internaționale, constituie un eveniment de mare sărbătoare și pentru mișcarea noastră sportivă.

O privire retrospectivă ne arată că anii din urmă au fost ani plini de împliniri și pentru mișcarea noastră sportivă, pentru sportul de performanță. Această perioadă cu precădere cea de după cel de-al IX-lea Congres al partidului, a determinat profunde transformări, atît sub aspect cantitativ, cît mai cu seamă calitativ, arătînd și dezvăluind adevărata sa dimensiune și afirmare a României în lume.

Este limpede pentru oricine că mărețele și remarcabilele înfăptuiri obținute în anii ce au urmat Congresului al IX-lea al partidului sînt determinate hotărîtor de activitatea revoluționară și de munca neobosită a secretarului general al Partidului Comunist Român, tovarășul Nicolae Ceaușescu, care, cu abnegație și dăruire totală față de năzuințele fundamentale ale națiunii, cu neclintita sa consecvență și tenacitate în transpunerea în viață a obiectivelor stabilite, de fermitatea și intransigența cu care acționează președintele României socialiste pentru realizarea planurilor și programelor de dezvoltare a țării, pentru progresul continuu, economic, social, cultural și științific al patriei noastre.

Ascensiunea continuă, în toată această perioadă, a sportului românesc, bilanțul de excepție înregistrat în sportul de performanță în anii socialismului și îndeosebi în ultimii 23, etapă nepereche în istoria milenară a poporului român, se adaugă proporției și amplitudinii transformărilor din geografia economică a țării, schimbărilor radicale din viața poporului, afirmării României în viața internațională și care reprezintă o etapă desemnată grăitor și concentrat, cu mîndrie patriotică, de către poporul român — „EPOCA NICOLAE CEAUȘESCU".

Pentru sportul românesc de înaltă performanță, anii de după istoricul Congres al IX-lea al partidului au fost ani de glorie, de continuă afirmare, ani în care sportul românesc și-a creat un loc de frunte în ierarhia mișcării sportive mondiale, jucînd un rol important și fiind privit cu respect și admirație la toate marile competiții și întreceri sportive mondiale.

Prestigiosul bilanț, în cifre, al sportului românesc de performanță demonstrează convingător saltul uriaș înfăptuit de mișcarea noastră sportivă în această perioadă. Astfel, înainte de 23 August 1944 sportul nostru a cucerit la Jocurile Olimpice doar două medalii, la edițiile din 1924 și 1936, aceasta însemnînd practic o prezență neluată în seamă în ansamblul mișcării sportive mondiale, iar bilanțul general al activității desfășurate pînă la 23 August 1944 poate fi exprimat foarte simplu : 2 medalii olimpice, 8 medalii la Campionatele Mondiale, 8 la europene și o medalie la Jocurile Mondiale Universitare ; un total, deci, de 19 medalii. În prezent putem spune că nu există clasament la întrecerile la care participăm și în care sportivii României socialiste să nu ocupe locuri de frunte.

Remarcabile realizări au fost obținute la competiția mondială nr. 1 — Jocurile Olimpice, unde, începînd cu ediția din anul 1952, de la Helsinki, s-au obținut 175 de medalii de aur, argint și bronz. Dintre acestea, 110 au fost cucerite de sportivii români în ultimii 23 de ani. Alte cifre, de asemenea, sînt mai mult decît reprezentative : **totalul medaliilor cucerite la competițiile oficiale,** pînă

Educație fizică și sport, nr. 1, 1988, pag. 12

în anul 1944, a fost de 19, iar numărul celor obținute în anii Republicii este de 1696, **dintre care 1505 au fost realizate în perioada 1965—1987, iar dintre acestea 388 sînt de aur.**

Asigurîndu-i-se o puternică activitate de masă și bază de selecție, un proces științific de pregătire și concurs, sportul nostru de performanță a putut să se dezvolte continuu, an de an, a lansat mereu noi talente, a creat școli și unele dintre ele de certă valoare: școala românească de gimnastică, de canotaj, semifondul feminin la atletism și probele de viteză feminine la înot sînt tot mai apreciate și recunoscute. La acestea se adaugă și alte sporturi ca: luptele, caiacul și canoea, halterele, tirul, atletismul, boxul, scrima, care de-a lungul anilor, au contribuit la afirmarea mișcării sportive de performanță din țara noastră, unele dintre aceste ramuri sportive menținîndu-se constant în prim-planul disputelor internaționale. Astfel, performanțele realizate de unele discipline sportive la Jocurile Olimpice sînt mai mult decît convingătoare: luptele au obținut 30 medalii (dintre care 6 de aur), caiac-canoe — 29 medalii (9 aur), gimnastica — 26 medalii (10 de aur), atletismul — 22 medalii (8 de aur), boxul — 18 medalii, canotaj — 13 medalii, tir — 11 medalii și scrima — 8 medalii.

Toate aceste performanțe, ca și celelalte rezultate obținute de sportivii români la concursurile și întrecerile oficiale internaționale sînt și urmarea înțelegerii, a transpunerii în viață a prețioaselor indicații și orientări date de secretarul general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, care, cu ocazia lucrărilor Conferinței pe țară a mișcării sportive, în Mesajul adresat, sublinia: **„Este necesar să se acorde o atenție mult mai mare ridicării nivelului general al sportului de performanță, promovării și afirmării pe scară tot mai largă a noi și noi talente din rîndul tinerilor care obțin rezultate de valoare în întrecerile sportive pe plan național și internațional. Să se desfășoare o muncă tenace, îndîrjită pentru a ne pregăti cît mai temeinic și a ne menține locurile fruntașe pe care le-am dobîndit într-o serie de discipline sportive, trebuie să ne propunem să ridicăm și mai mult nivelul general al tuturor ramurilor de sport și să cucerim noi poziții de frunte în ierarhia sportului mondial.** Iar în cuvîntarea rostită cu prilejul conferirii unor ordine ale Republicii Socialiste România echipei de fotbal „Steaua" București, cîștigătoarea Cupei Campionilor Europeni la fotbal, tovarășul Nicolae Ceaușescu arăta: **...„noi pornim de la faptul că sportul, inclusiv sportul de performanță, constituie o latură însemnată a dezvoltării fizice și morale a cetățenilor patriei noastre socialiste, constructori conștienți ai noii orînduiri sociale... Nu este suficient să cîștigi locul I, trebuie ca, în continuare, în întreaga activitate, să demonstrezi că aceasta nu a fost ceva accidental, ci rezultatul unei înalte pregătiri. Să facem în așa fel ca loturile sportive din toate domeniile să se prezinte în competițiile internaționale cu o temeinică pregătire, cu hotărîrea fermă de a reprezenta cît mai demn culorile tricolore românești".**

Noi, tehnicienii angrenați în sportul de performanță, ne facem o datorie de conștiință din a exprima, și cu acest prilej, profundele noastre sentimente de dragoste și nemărginită recunoștință față de secretarul general al partidului pentru contribuția hotărîtoare la jalonarea și orientarea acestui domeniu de activitate. Ne manifestăm deplina noastră gratitudine pentru sprijinul constant acordat în dezvoltarea și afirmarea sportului.

Ideile, indicațiile și orientările de o excepțională însemnătate teoretică și practică date de secretarul general al partidului au constituit și constituie pentru noi toți o puternică și permanentă mobilizare de a acționa cu și mai multă hotărîre, cu mai multă fermitate și deplină angajare pentru înfăptuirea Programului de dezvoltare a activității de educație fizică și sport, pentru dezvoltarea continuă și creșterea nivelului general al sportului de performanță, în vederea sporirii contribuției acestuia la afirmarea multilaterală a tineretului, la ridicarea continuă a prestigiului sportiv al României socialiste în arena internațională.

Această finalitate, realizarea obiectivului general al sportului de performanță, vizînd și urmărind afirmarea tot mai puternică a sportului românesc la Jocurile Olimpice, Universiade, Campionate mondiale, europene, balcanice și celelalte competiții internaționale, impune în continuare o preocupare permanentă pentru perfecționarea organizării, planificării și conducerii activității, modernizarea procesului de instruire sportivă, în concordanță cu cerințele mondiale. Se poate afirma că în prezent și în sportul de performanță dispunem de o concepție clară, științifică privind oragnizarea și desfășurarea activității. În acest sens, Programele de dezvoltare a activității de educație fizică și sport, ca și planurile speciale de pregătire a sportivilor români pentru Jocurile Olimpice din 1976, 1980, 1984

și 1988 și aprobate, de fiecare dată, de conducerea partidului, au determinat așezarea întregii activități sportive de performanță din țara noastră, pe baze noi, științifice, realiste, punînd în valoare tradițiile sportului românesc și potențialul organizatoric, uman și material de care acesta a dispus.

Dintre cele mai importante direcții de acțiune care și-au dovedit valabilitatea în acești ani și care impun în continuare eforturi și mai susținute pentru îndeplinirea marilor obiective ce revin mișcării sportive, subliniem următoarele:

1. Perfecționarea continuă a sistemului nostru de selecționare, depistare, promovare și afirmare a talentelor sportive, în vederae ridicării continue a calității sportului de înaltă performanță. Aceasta se bazează pe perfecționarea și aplicarea cu mai mare eficiență practică a Sistemului național unic de selecție, valorificarea superioară a sistemului competițiilor sportive de masă, a competiției naționale „Daciada", creșterea contribuției școlii la înfăptuirea acestui obiectiv important al activității de performanță, perfecționarea activității de atragere largă a copiilor la practicarea sporturilor, realizarea unui sistem competițional local pentru copii, creșterea calității selecției prin utilizarea unor metode și mijloace științifice de obiectivizare a depistării și orientării sportive a copiilor și juniorilor și, pe această bază, creșterea calității sportului de performanță în rîndul copiilor și juniorilor.

2. Perfecționarea continuă a procesului de pregătire a sportivilor, elaborarea unor noi tehnologii de instruire, pe ramuri de sport. Îmbunătățirea metodicii și conținutului procesului de antrenament, actualizarea modelului de pregătire și concurs pentru noul ciclu olimpic 1992, element esențial, de referință pentru elaborarea programelor și planurilor viitoare de pregătire, pentru realizarea sistemului de norme și cerințe, verificarea periodică a potențialului fiecărui lot și sportiv ; îmbunătățirea indicatorilor cantitativi și calitativi ai procesului de pregătire, a sistemului de planificare și evidență a activității ; obiectivizarea și dirijarea științifică a instruirii sportivilor de performanță.

3. Sporirea, în continuare, a contribuției activității de cercetare științifică și medicină sportivă, în stabilirea și aplicarea cît mai eficientă a căilor și mijloacelor de susținere și dirijare pe baze obiective și științifice a capacității de efort, a indicatorilor cantitativi și calitativi optimi ai antrenamentelor pe nivele de pregătire, la dobîndirea și dirijarea formei sportive, pregătirea optimă a sportivilor pentru concurs.

4. Perfecționarea muncii politice și cultural-educative, în spiritul indicațiilor tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului, a hotărîrilor Congresului al XIII-lea al Partidului Comunist Român, ale recentului forum al comuniștilor — Conferința Națională, ale Congresului al III-lea al educației politice și culturii socialiste.

5. Asigurarea cadrului de conducere și organizare a activității sportive de performanță, prin concentrarea resurselor materiale și umane în unități de înaltă performanță, care să poată asigura, la nivelul cerințelor mondiale, selecția talentelor cu calități deosebite, volumul și calitatea procesului de pregătire, consolidarea unor cluburi și secții de înaltă performanță, mărirea potențialului sportiv al tuturor județelor, de dezvoltarea prioritară a ramurilor de sport la nivelul județelor, nominalizarea secțiilor de performanță pe categorii valorice, în funcție de rezultatele obținute în competițiile internaționale și promovarea talentelor în loturile naționale de juniori și seniori ; continua preocupare pentru formarea și perfecționarea tuturor tehnicienilor.

Transpunerea în viață a tuturor acestor importante obiective ale activității sportive de performanță va asigura, în continuare, îmbunătățirea întregii activități sportive, ridicarea pe o treaptă superioară a sportului de performanță realizarea, de către sportivii români, a noi și noi izbînzi de prestigiu la viitoarele competiții sportive internaționale, contribuind astfel la creșterea continuă a prestigiului de care se bucură azi, pe toate meridianele lumii, scumpa noastră patrie — Republica Socialistă România.

CONCEPŢIA P.C.R., A SECRETARULUI SĂU GENERAL, TOVARĂŞUL NICOLAE CEAUŞESCU, CU PRIVIRE LA CREŞTEREA ROLULUI EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI, CA IMPORTANTE MIJLOACE ÎN SISTEMUL GENERAL AL EDUCAŢIEI COMUNISTE

GHEORGHE VLĂDICA
Şef de secţie în C.N.E.F.S.

O privire asupra educaţiei fizice şi sportului pe plan internaţional situează această activitate, aşa cum se apreciază în „Manifestul asupra sportului", elaborat de UNESCO, într-o perspectivă nouă : **„Sportul modern a devenit un fenomen social al timpurilor noastre, care cunoaşte o amploare fără precedent, se integrează în procesul general al educaţiei, înregistrează în lume o rapidă popularitate, atrage mase tot mai mari de practicanţi, spectatori şi este luat în preocupare de majoritatea conducerilor de state. Sportul face parte din cultură, el ar trebui să facă parte din modul de viaţă al fiecărui individ, indiferent de vîrstă, sex, profesie şi poziţie socială".**

În societatea contemporană, diverse sisteme educaţionale şi programe sociale, în mod deosebit din ţările socialiste, evidenţiază creşterea rolului şi importanţei educaţiei fizice şi sportului, pe coordonate noi ale integrării în cultură, educaţie, civilizaţie, învăţămînt. Noi perspective se deschid în dezvoltarea caracterului de masă al sportului, generate de revoluţia tehnico-ştiinţifică a zilelor noastre cu implicaţiile sale, industrializarea, urbanizarea, ridicarea nivelului de trai, mărirea timpului liber, cerinţe ale societăţii şi nevoi biologice ale organismului pentru adaptarea şi integrarea omului la noile condiţii şi cerinţe ale vieţii moderne.

În acest context prefacerile înnoitoare înregistrate în anii construcţiei socialiste în toate domeniile economico-sociale din ţara noastră au generat transformări profunde şi pe planul perfecţionării sistemului românesc al activităţii de educaţie fizică şi sport.

Este meritul Partidului Comunist Român, al secretarului său general, tovarăşul **NICOLAE CEAUŞESCU**, că odată cu dezvoltarea economiei, ştiinţei, culturii, au acordat întreaga atenţie educaţiei fizice şi sportului înarmînd-o cu o viziune clară, ştiinţifică cu acţiuni practice privind modul în care trebuie să se acţioneze pentru a o valorifica ca parte integrantă şi de neînlocuit a nevoilor vitale ale omului modern, mijloc important de întărire a sănătăţii, a capacităţii de muncă şi valoros factor educativ cu multiple valenţe formative.

În conceptul profund umanist al partidului nostru, al secretarului său general, care situează în centrul atenţiei omul, **educaţia fizică şi sportul reprezintă o componentă de bază a formării şi dezvoltării armonioase şi multilaterale a omului nou şi afirmării personalităţii sale căreia partidul îi acordă un rol tot mai important în sistemul general al educaţiei comuniste.**

Cerinţele şi exigenţele puse de Congresul al XIII-lea şi de recenta Conferinţă Naţională ale partidului, cu privire la trecerea la o nouă calitate, vizează imperios ca **în ampla operă de construcţie socialistă în care este angajată România** — aşa cum afirma secretarul general al partidului — **cetăţenii patriei noastre, oamenii muncii care constituie de fapt principala forţă de producţie a societăţii, să aibă un nivel ridicat de pregătire profesională şi politică, o înaltă conştiinţă revoluţionară, calităţi morale superioare şi, totodată, o bună dezvoltare fizică generală, ca o condiţie esenţială a împlinirii multilaterale a personalităţii şi a bunei integrări în viaţa socială.**

Ideea fundamentală a concepţiei partidului nostru cu privire la **integrarea educaţiei fizice şi sportului, ca act de cultură, între măsurile privind dezvoltarea fizică armonioasă şi păstrarea sănătăţii poporului** este cuprinsă în **„Programul partidului de făurire a societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi înaintare a României spre comunism"**, ca una dintre prevederile politicii partidului în domeniul ridicării nivelului de trai.

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1988, pag. 15

Satisfacerea nevoii societății de a-i pregăti pe oameni pentru a participa la îndeplinirea sarcinilor procesului de producție și integrarea mișcării sportive în sprijinirea înfăptuirii principalei îndatoriri patriotice a cetățenilor patriei noastre — **munca** — este elocvent subliniată de secretarul general al partidului, tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU, prin ideea programatică potrivit căreia **„Educația fizică și sportul trebuie să contribuie la stimularea și dezvoltarea energiilor și capacităților creatoare ale oamenilor muncii în munca concretă pentru îndeplinirea sarcinilor de plan în întreprinderi, să asigure participarea nemijlocită a maselor largi de sportivi, la înfăptuirea politicii generale de dezvoltare economico-socială, de edificare a noii orînduiri".**

Acționînd în spiritul indicațiilor și orientărilor formulate de secretarul general al partidului, tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU, Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport militează pentru ca toate organizațiile sportive, toți factorii cu răspunderi în sport, să își intensifice preocupările și inițiativele în direcția îndeplinirii obiectivului fundamental pus de partid în fața mișcării sportive, cu privire la **cuprinderea întregului tineret, a maselor largi de oameni ai muncii, de la orașe și sate, la pregătirea sistematică a exercițiilor fizice, sportului, ceea ce reprezintă un act de înaltă responsabilitate politică și socială.**

Inițierea de către secretarul general al partidului a competiției sportive naționale **„Daciada"**, a constituit unul dintre momentele esențiale pe drumul ridicării pe o nouă treaptă a pregătirii fizice a întregului popor, al pătrunderii sportului în viața cotidiană a populației țării și al așezării pe baze științifice. Dată fiind importanța educației fizice în procesul de formare a omului nou, C.N.E.F.S. a orientat organizațiile sportive să-și sporească atenția în direcția eliminării formalismului care își mai face uneori loc, a caracterului sporadic al unor acțiuni, astfel încît să fie cuprinși în sfera de influență a educației fizice permanente majoritatea oamenilor muncii, toți copiii și întregul tineret.

Afirmarea și promvarea largă a talentelor sportive capabile să reprezinte cu cinste culorile patriei în competițiile internaționale de prestigiu, la nivelul exigențelor mondiale, ca de altfel în toate domeniile vieții noastre sociale, constituie o parte integrantă a politicii generale a partidului, a grijii manifestate de societatea socialistă, pentru perfecționarea și valorificarea superioară a ființei umane.

Înfăptuirea obiectivelor stabilite de Congresul al XIII-lea și Conferința Națională ale partidului, cu privire la intensificarea activității politice, culturale și ridicarea conștiinței revoluționare a tuturor oamenilor muncii, pune în fața mișcării sportive cerințe și răspunderi noi. În acest sens, prin Mesajul adresat de tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU Conferinței pe țară a mișcării sportive, se arată ca: **„Organizațiilor sportive le revine responsabilitatea socială și politică, ca odată cu pregătirea tehnică de specialitate să intensifice munca de educație a sportivilor, pentru formarea unui tineret cu însușiri fizice superioare și în același timp cu o ținută demnă și responsabilă în societate, cu un înalt nivel cetățenesc, participant activ, conștient în lupta și eforturile întregului popor pentru construirea socialismului și comunismului în România".**

În perspectiva acestor mari obligații, în eforturile de azi pentru mărirea eficienței procesului de educație fizică, grija tuturor organelor și activiștilor sportivi trebuie să aibă în vedere de a nu promova și accentua numai avantajele fizice ale activității sportive, ci, de a scoate în relief și valorile sale morale.

Baza îmbunătățirii calitative a procesului de educație fizică și a creșterii eficienței sale sociale constă, deci, în aprofundarea unitară a laturii ei biologice și educative și a legării tot mai strînse de educația intelectuală, morală, estetică, de învățămînt, pentru a contribui, prin formele specifice, la formarea de sportivi cu aptitudini fizice și intelectuale dezvoltate din toate punctele de vedere, cu înalte calități morale, cetățenești și trăsături etice la dezvoltarea multilaterală a personalității umane, ceea ce constituie idealul educativ al societății socialiste. Subliniem acest deziderat, întrucît mai persistă păreri care ignoră, subapreciază, limitează în mod greșit rolul educației fizice, numai ca formă igienică, de amuzament, spectacol, de pasiune a unor indivizi.

În prezent, este dovedit științific că educația fizică, sportul și călirea organismului constituie drumul spre o activitate intelectuală rodnică. Procesele de refacere a capacității de muncă se desfășoară mai eficient dacă activitatea intelectuală alternează cu cea fizcă.

Educația fizică și sportul au o strînsă legătură cu educația estetică prin contribuția pe care o aduc la modelarea omului și a societății în concordanță cu cerințele puse de dezvoltarea contemporană a țării.

Activitățile sportive bine organizate din punct de vedere pedagogic dispun de bogate valențe formative care, în contextul actual, al intensificării muncii politico-educative, se impun a fi folosite în mai mare măsură pentru formarea unor convingeri politico-ideologice ferme și comportamente corespunzătoare principiilor socialiste de muncă și viață. În educația sportivă trebuie să-și găsească locul o mai intensă și permanentă preocupare, din partea tuturor factorilor, pentru consolidarea acelor reguli morale care decurg din ideea întrecerii corecte, a rivalității și luptei sportive cinstite, a respectării stricte a regulamentelor concursurilor, a simțului dreptății, respectului față de adversar, arbitri, oficiali, spectatori, îndeplinirea ceremonialului de salut la începerea și încheierea competițiilor, care aproape a fost abandonat.

Particularitățile dezvoltării sportului contemporan, nevoiele de asigurare materială, eforturile fizice și morale pe care le fac sportivii sînt susținute financiar de către stat. Pe această bază, cresc responsabilitățile societății și națiunii față de sportivi. Aceasta impune o sporită și permanentă activitate politico-educativă din partea tuturor factorilor în vederea cultivării la sportivi a sentimenelor de dragoste nețărmurită față de partid, patrie, popor, a unei înalte conștiințe, ca suport al angajării la cea mai înaltă cotă de responsabilitate pentru îndeplinirea îndatoririi patriotice de reprezentare cu cinste a sportului românesc, a României socialiste, în competițiile sportive internaționale.

În concepția Partidului Comunist Român, așa cum se arăta în Regulamentul competiției sportive naționale „Daciada", adoptat de Comitetul Politic Executiv — **„Participarea la competiții sportive trebuie să constituie pentru sportivi un puternic imbold pentru îmbunătățirea continuă a cunoștințelor profesionale și de cultură generală, formarea lor ca oameni temeinic pregătiți pentru muncă și viață, concomitent cu perfecționarea neîncetată a măiestriei sportive în vederea reprezentării cu demnitate a asociației, clubului sportiv, a localității și județului în care își desfășoară activitatea, sporirea contribuției la progresul sportului românesc și la creșterea prestigiului său în lume; sportivii trebuie să constituie un model de muncă și viață pentru întregul tineret, să întruchipeze trăsăturile morale și politice ale tinerei noastre generații".**

Există toate condițiile pentru înfăptuirea sarcinilor care se pun cu privire la îmbunătățirea în continuare a muncii politico-educative în organizațiile sportive. Dealtfel, o mare parte a sportivilor constituie un exemplu și se bucură de respectul și dragostea generală, pentru rezultatele obținute în sport și pentru comportarea în societate, ceea ce exprimă expresia conștiinței lor.

Faptul că la cluburi și loturi naționale se mai întîlnesc unii sportivi cu atitudini înapoiate față de munca profesională și pregătirea sportivă, care încalcă regulile de sportivitate pe terenurile de sport, normele morale și legile țării, manifestă lipsuri de conștiință și de educație patriotică, constituie o serioasă frînă în îndeplinirea angajamentelor de performanță asumate și relevă că nu au fost puse în valoare toate formele muncii politico-educative de care dispun organizațiile sportive.

Trebuie spus că asemnea deficiențe și neajunsuri, a căror înlăturare constituie o necesitate imperioasă, sînt și urmarea faptului că se mai găsesc antrenori, activiști și organe sportive care neglijează sarcinile educative ale procesului de instruire sportivă și cele legate de etica sportivă, organizarea timpului liber și viața de fiecare zi a sportivilor, formarea lor profesională, munca directă și concretă de la om la om cu sportivii.

Toate aceste stări de lucruri vor trebui să determine în organizațiile sportive, sub conducerea organelor și organizațiilor de partid, intensificarea preocupărilor pentru integrarea mai profundă și eficientă a educației fizice și sportului în educația comunistă și organizarea folositoare a timpului liber al tineretului și cetățenilor, pentru valorificarea pe măsura importanței în formarea completă a omului, pentru întărirea peste tot a climatului de ordine, disciplină, combatere fermă a oricăror manifestări de abateri de la normele eticii și echității socialiste, pentru dezvoltarea mai puternică în rîndul sportivilor a convingerilor ideologice ce stau la baza fermității morale. În acest context, considerăm ca o fisură în munca educativă faptul că, pornind de la principiul de a nu slăbi cu nici un preț performanța, se mai întîlnesc cazuri de cedare în fața unor manifestări de indisciplină și trecerea cu vederea în mod voit peste comportările care contravin celor mai elementare norme sociale și sportive.

Documentele de partid dau o perspectivă mult mai largă activității educative. Practicarea exercițiilor fizice și spectacolele sportive sînt acte de cultură. De asemnea, organizațiile sportive au o funcție social-politică pe care societatea noastră, viața, o îmbogățesc și o dezvoltă neîntrerupt. Terenurile și sălile de sport reunesc frecvent mari mase de practicanți ai sportului și spectatori. Mișcării sportive îi este specific un ansamblu de organe și acțiuni colective, muncă obștească, mijloace de activizare a oamenilor și atragerea la autoconducere. Toate acestea deschid un cîmp larg de acțiune educativă concretă, practică și continuă, care se cere valorificată pe un plan superior pentru cultivarea unor înalte calități fizice și morale ale căror influențe se extind pe multiple planuri în societate, asupra perfecționării personalității, a comportamentului cetățenesc, în muncă, viață și relațiile dintre oameni.

Activitatea de educație fizică și sport — parte a mecanismului politic al societății noastre — dispune de orientări clare, de un cadru material-organizatoric adecvat, de sprijinul și îndrumarea organelor și organizațiilor de partid și exercită o puternică atracție asupra milioanelor de cetățeni. Aceasta ne dă garanția că, prin eforturile sporite și unite, într-un front comun și o strînsă conlucrare a tuturor factorilor, educația fizică și sportul vor cunoaște în epoca pe care cu mîndrie patriotică o numim „EPOCA NICOLAE CEAUȘESCU", în continuare o tot mai largă dezvoltare, lărgindu-și mereu caracterul de masă, și de bun al întregului popor. Numai în acest fel vom putea face față exigențelor societății viitoare ale cărei baze se pun în prezent. Semnificativ în acest sens este teza de deosebită valoare mobilizatoare exprimată prin salutul C.C. al P.C.R. și al Consiliului de Miniștri, adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive din 1975: **„Cu cît activitatea sportivă de masă va cunoaște o amploare mai mare, cu atît se îmbogățesc caracteristicile biologice ale poporului. Sportul înseamnă capacitate sporită de muncă, recreere, destindere și compensare a eforturilor intelectuale tot mai solicitante ale omului zilelor noastre".**

Înfăptuirea concepției P.C.R. în domeniul educației fizice și sportului, la a cărei elaborare o contribuție determinantă o are secretarul general al partidului, tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU, constituie pentru activiștii Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport o îndatorire de aleasă onoare, o sarcină de înaltă răspundere.

Iată de ce, la aniversarea zilei de naștere și împlinirea a peste 55 de ani de eroică și patriotică activitate revoluționară a tovarășului NICOLAE CEAUȘESCU, este o datorie de conștiință și pentru noi de a ne alătura întregului popor, omagiind conducătorul iubit, spre binele și prosperitatea poporului.

EDUCAŢIA FIZICĂ ŞI SPORTUL — PARTE INTEGRANTĂ A POLITICII PARTIDULUI COMUNIST ROMÂN, A INIŢIATIVELOR SECRETARULUI GENERAL AL PARTIDULUI, TOVARĂŞUL NICOLAE CEAUŞESCU, ÎN LUPTA PENTRU PACE, PROGRES ŞI PRIETENIE ÎNTRE POPOARE

VALENTIN CONSTANDACHE
Şef de secţie în C.N.E.F.S.

Ampla dezvoltare economică a ţării noastre, succesele deosebite obţinute de România socialistă în perioada denumită astăzi, pretutindeni, **„Epoca Nicolae Ceauşescu"**, definită de numele şi întreaga activitate ale conducătorului genial al partidului şi statului nostru, sînt larg cunoscute şi apreciate pe plan internaţional.

De peste două decenii, printr-o politică externă consecventă, de largă perspectivă, prin iniţiativele generoase, puse în slujba luptei pentru pace, libertate şi independenţă, pentru cauza socialismului şi a progresului, tovarăşul NICOLAE CEAUŞESCU a adus o contribuţie inestimabilă la promovarea unor raporturi internaţionale, de tip nou, reclamate de complexele probleme ale contemporaneităţii, a dat o strălucire fără precedent numelui României în lume.

Cei 40 de ani, recent sărbătoriţi, care au trecut de la proclamarea Republicii au însemnat, deopotrivă, ani de strălucite realizări în construcţia socialistă, precum şi ani în care România s-a afirmat puternic pe plan internaţional, prin demersurile, acţiunile şi iniţiativele sale consecvente îndreptate spre rezolvarea marilor probleme ale lumii contemporane : dezarmarea, şi în primul rînd dezarmarea nucleară, colaborarea şi pacea, reglementarea paşnică a conflictelor şi diferendelor internaţionale, lichidarea subdezvoltării şi făurirea unei noi ordini economice internaţionale.

Politica externă a ţării noastre, prezenţa şi preţuirea României în lume au fost puternic dinamizate în perioada de după Congresul al IX-lea al partidului, de cînd la conducerea destinelor poporului nostru se află tovarăşul **Nicolae Ceauşescu.**

În anii care au trecut de atunci, s-au impus cu deosebită forţă în conştiinţa popoarelor iniţiativele, propunerile şi demersurile de amplu răsunet internaţional ale conducătorului partidului şi statului nostru, vibrantele sale apeluri adresate oamenilor de stat, popoarelor de pretutindeni, în vederea apărării dreptului suprem la pace, la existenţă liberă şi demnă a tuturor naţiunilor.

Problemele înfăptuirii păcii s-au bucurat de o atenţie deosebită, fiindu-i consacrate numeroase iniţiative judicios elaborate, caracterizate prin realism şi un înalt sentiment de responsabilitate faţă de viitorul poporului român, faţă de soarta planetei noastre.

O constantă a politicii externe a României este, de asemenea, preocuparea pentru promovarea dialogului, pentru reglementarea pe cale paşnică, constructivă a conflictelor şi diferendelor internaţionale, a tuturor problemelor cu care se confruntă omenirea.

În acelaşi timp, România acţionează în direcţia unei contribuţii concrete la soluţionarea echitabilă a complexelor probleme care stau în faţa economiei mondiale. În viziunea României, depăşirea manifestărilor de criză şi dezechilibru din economia globului, evitarea confruntării dintre ţările sărace şi ţările bogate sînt condiţionate de trecerea la măsuri practice în vederea făuririi unei noi ordini economice internaţionale. Şi în anul 1987, România socialistă s-a manifestat activ şi a depus eforturi neobosite, alături de toate popoarele şi forţele care doresc pacea, pentru înlăturarea pericolului unei catastrofe nucleare, pentru dezarmare, securitate şi destindere, pentru colaborare şi pace.

De la tribuna Conferinţei Naţionale a P.C.R., tovarăşul **Nicolae Ceauşescu,** analizînd probleme ale situaţiei internaţionale, a chemat la eliminarea oricăror

arme nucleare din Europa, la dezarmare convențională, pentru dezvoltarea colaborării, prieteniei și păcii în Europa și în întreaga lume.

În mesajul de Anul Nou, tovarășul **Nicolae Ceaușescu** a adresat tuturor statelor și popoarelor lumii chemarea de a face totul pentru ca **„...Noul An să marcheze pași importanți pe calea dezarmării, a păcii, a soluționării conflictelor pe calea tratativelor, în realizarea unor relații noi, democratice, bazate pe principiile deplinei egalități în drepturi, ale respectului suveranității și independenței fiecărei națiuni, neamestecului în treburile interne, renunțării cu desăvîrșire la forță și amenințarea cu folosirea forței.**

Acum, cînd intrăm în Noul An, Republica Socialistă România reafirmă cu putere hotărîrea sa de a dezvolta relațiile cu toate statele lumii, fără deosebire de orînduire socială, de a face totul pentru a contribui la înfăptuirea năzuințelor întregii omeniri, de dezarmare, de înlăturare a armelor nucleare, de pace, a năzuințelor tuturor națiunilor lumii de a trăi independente și în libertate".

Referindu-ne la unele aspecte care reflectă modul în care educația fizică și sportul se înscriu ca parte integrantă a politicii Partidului Comunist Român, a inițiativelor secretarului general al partidului, în lupta pentru pace, progres și prietenie între popoare, este necesar să arătăm în primul rînd una dintre cerințele de bază subliniate de tovarășul **Nicolae Ceaușescu** în Mesajul adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive :

„Fiecare sportiv trebuie să fie pătruns de o profundă dragoste și răspundere față de patrie, de popor — și să facă totul, să dea tot ceea ce este mai bun, pentru a reprezenta cu cinste culorile patriei în întrecerile sportive, pentru a nu știrbi cu nimic, ci, dimpotrivă, a spori înaltul prestigiu de care România socialistă se bucură astăzi în rîndul tuturor națiunilor lumii".

Această înaltă și responsabilă misiune încredințată sportivilor din țara noastră în vederea reprezentării cu cinste a culorilor patriei, pentru sporirea înaltului prestigiu de care se bucură România socialistă în rîndul națiunilor lumii, reprezintă una dintre principalele sarcini care circumscrie educația fizică și sportul ca parte integrantă a politicii Partidului Comunist Romîn, a inițiativelor secretarului general al partidului, tovarășul **Nicolae Ceaușescu,** în lupta pentru pace, progres și prietenie între popoare.

Reprezentarea sportivă internațională a necesitat așezarea pe baze noi a activității sportive, perfecționarea întregului sistem de selecție și pregătire a sportivilor de înaltă performanță, introducerea unor tehnologii și metodologii la nivelul cerințelor mondiale și olimpice.

Trebuie spus că această misiune a fost onorată, în **„Epoca Nicolae Ceaușescu",** adevărată „epocă de aur" a patriei noastre, mișcarea sportivă românească reușind să se impună cu autoritate pe plan mondial. Acesta este rodul politicii partidului, a secretarului său general, tovarășul **Nicolae Ceaușescu,** pentru o permanentă legătură între sportul de masă și cel de performanță, pentru continua descoperire a talentelor și pregătirea lor la cel mai înalt nivel, pentru educarea tinerilor în spiritul dragostei față de patrie. Condițiile create, permanenta îndrumare de către partid au dus la valorificarea talentului și calităților tineretului nostru, la afirmarea sa în marile confruntări internaționale.

Sînt grăitoare, în acest sens, cele 137 de medalii, dintre care 37 de aur, cucerite de sportivi români la cele cinci ediții ale Jocurilor Olimpice desfășurate între 1968—1984, ceea ce înseamnă de 3,5 ori mai mult decît între anii 1944 și 1965, și de 68 ori mai mult decît ceea ce s-a obținut, în întreaga istorie a sportului românesc pînă la 23 August 1944.

Susținînd ideile nobile ale Jocurilor Olimpice, ale întrecerilor sportive internaționale, în general, sportul românesc a reușit, prin mesagerii săi, să se impună din ce în ce mai puternic, să lanseze mereu sportivi care au devenit modele, în ramurile de sport respective, apreciate și aplaudate de toți iubitorii sportului, de numeroși specialiști, de presa din toată lumea,

Prezența sportivilor români pe toate meridianele globului a fost consemnată cu admirație și respect. Mai presus însă de performanța sportivă realiaztă, ei s-au impus printr-o ținută și sportivitate demne de urmat, ca adevărați purtători ai ideilor nobile de respect reciproc, înțelegere, prietenie și pace.

Sînt deosebit de semnificative, în această privință cuvintele participanților la Jocurile Olimpice din anul 1984, cuprinse în telegrama adresată tovarășului **Nicolae Ceaușescu** la întoarcerea în patrie :

„Delegația Republicii Socialiste România, participantă la cea de a XXIII-a ediție a Jocurilor Olimpice de vară desfășurată la Los Angeles, între 28 iulie și 12 august 1984, raportează Comitetului Central al Partidului, dumneavoastră personal, mult iubite și stimate tovarășe Secretar general, încheierea misiunii încre-

dințate de a reprezenta cu cinste și demnitate sportul românesc, de a contribui la mai buna cunoaștre și apropiere între tinerii și sportivii întregii lumi, la dezvoltarea prieteniei și colaborării între toate popoarele, la apărarea păcii pe planeta noastră".

Bilanțul acestor „decenii de aur", ale afirmării viguroase a sportului românesc, cuprinde, pe lîngă medaliile cucerite la Jocurile Olimpice numeroase medalii și titluri obținute la Jocurile Mondiale Universitare, Campionatele Mondiale și Europene de seniori, tineret și juniori.

Sînt succese care exprimă responsabilitatea patriotică a sportivilor noștri față de misiunea de onoare încredințată de partid.

Sînt mulți acei sportivi fruntași, mari campioni, care au făcut totul pentru a răspunde așa cum se cuvine acestei misiuni, cucerind pentru culorile scumpe ale patriei noastre cele mai înalte onoruri sportive. În același timp, în această perioadă, s-a afirmat o adevărată școală românească la gimnastică, canotaj, haltere caiac-canoe, lupte handbal la unele probe din atletism, înot, tir și altele, dovedind atît potențialul înalt și multilateral de care dispune sportul de performanță din țara noastră cît și superioritatea metodicii originale și a procesului complex de selecție și pregătire a marii performanțe.

Acționînd în spiritul politicii externe a partidului și statului nostru, strălucit reafirmată în documentele adoptate de Congresul al XIII-lea și recenta Conferință Națională ale Partidului Comunist Român, mișcarea sportivă din țara noastră întreține relații de schimburi sportive, informații și publicații cu 139 de țări, de pe toate continentele, indiferent de orînduirea lor social-politică.

În acest mod, pe baza principiilor promovate consecvent de secretarul general al partidului, tovarășul **Nicolae Ceaușescu,** mișcarea sportivă din țara noastră își aduce contribuția la o mai bună cunoaștere și apropiere a tineretului din toate țările, indiferent de orînduire socială, de concepțiile filosofice, acționînd pentru întărirea legăturilor de prietenie, înțelegere, colaborare și pace.

Organizațiile sportive din România socialistă au lărgit și diversificat colaborarea cu organizațiile similare din toate țările socialiste, și-au extins relațiile cu țările în curs de dezvoltare, cu organizații, sportive din țări de pe toate continentele. Un loc important în relațiile sportive internaționale îl ocupă colaborarea cu organizațiile sportive din țările balcanice, tradiționalele Jocuri Balcanice, cele mai vechi întreceri cu caracter regional, ocupînd un loc însemnat în activitatea competițională a sportivilor noștri, cu un rol tot mai mare în adîncirea legăturilor de prietenie, înțelegere, colaborare și pace.

Organizațiile sportive din țara noastră își aduc o contribuție substanțială în organismele sportive internaționale, militînd consecvent pentru dezvoltarea sportului în lume, pentru adoptarea în întreaga lor activitate a unor principii noi, democratice, care au la bază egalitatea în drepturi, respectul și avantajul reciproc.

Nenumărate măsuri și acțiuni vizînd democratizarea mișcării olimpice și sportive internaționale, organizarea activității conform cerințelor lumii contemporane, aparțin unor inițiative și propuneri românești, făcute în spiritul orientărilor și concepțiilor secretarului general al partidului, tovarășul **Nicolae Ceaușescu.**

Sînt deosebit de semnificative ideile subliniate de tovarășul **Nicolae Ceaușescu** în cuvîntul rostit cu ocazia decernării „Ordinului Olimpic de Aur", ca o recunoaștere a meritelor eminente la cauza sportului mondial și a fidelității față de idealul olimpic :

„Noi considerăm că mișcarea olimpică sportul în general, Jocurile Olimpice în mod special, trebuie să-și păstreze în continuare caracterul lor de a servi apropierii prieteniei între popoare, că indiferent de problemele de ordin politic, filosofic, de orînduirea socială, dintr-o țară sau alta ele să prilejuiască o întrecere liberă între cei mai buni și să cîștige întotdeauna cei mai buni, dar mai cu seamă să contribuie la apropierea, la cunoașterea tineretului, a popoarelor. Apreciem că numai în măsura în care Jocurile Olimpice, sportul în general, vor reuși să-și păstreze acest caracter și să aibă un rol tot mai mare în direcția prieteniei și păcii, își vor îndeplini întotdeauna rolul și misiunea pe care le au".

Putem spune fără să greșim, că acționînd în spiritul acestor principii, Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, Comitetul Olimpic Român, federațiile de specialitate, sportivii țării noastre și-au adus din plin contribuția la promovarea prieteniei între tinerii din toate țările, a înțelegerii între popoare, în spiritul păcii și colaborării internaționale.

Viața a confirmat justețea acestor principii, astăzi recunoscute și aplicate pe scară foarte largă, inclusiv de către multe țări care au privit cu rezerve poziția României în problema Jocurilor Olimpice.

Apreciindu-se înalta capacitate organizatorică și competența organizațiilor sportive, tradiționala ospitalitate românească și condițiile deosebite de desfășurare a concursurilor, țara noastră a primit în organizare numeroase competiții internaționale oficiale de amploare — Jocuri Mondiale Universitare, campionate mondiale și europene.

Înscriindu-se în cadrul general al politicii externe a partidului și statului nostru, prin modul de organizare, prin ambianța creată, toate aceste manifestări s-au transformat într-un minunat prilej pentru o mai bună cunoaștere, și apropiere între sportivii participanți, acestea fiind puse în slujba nobilelor idealuri ale luptei pentru pace și largă înțelegere internațională.

Un exemplu, în această privință l-a constituit Universiada, organizată, în anul 1981, în țara noastră, sub înaltul patronaj al președintelui Republicii Socialiste România, care a reprezentat o nouă dovadă a prestigiului și prețuirii de care se bucură România pe plan mondial, politica sa consecventă pusă în slujba păcii, progresului, înțelegerii și conlucrării rodnice între popoare.

În Mesajul adresat participanților la cea de a XI-a ediție a Jocurilor Mondiale Universitare, tovarășul **Nicolae Ceaușescu**, spunea, printre altele: **„...Vă chem dragi prieteni tineri să faceți ca această mare reuniune sportivă internațională să afirme puternic dorința studențimii de colaborare, prietenie și pace, de a acționa tot mai unită sub steagul nobil al luptei pentru o lume mai bună și mai dreaptă pe planeta noastră.**

Fie ca întrecerile sportive studențești să demonstreze cu putere adevărul că cea mai rațională, rodnică și frumoasă competiție între popoare, indiferent de orînduirea lor socială, trebuie să fie aceea a păcii și colaborării, a luptei pentru un viitor mai bun, de înțelegere și conlucrare pașnică între toate națiunile lumii.

Sînt încredințat că, întrecîndu-vă pe terenurile de sport, vă veți cunoaște mai bine, veți lega prietenii trainice, care vor servi, fără îndoială, cauzei generale a păcii și cunoașterii pașnice a tineretului, a tuturor popoarelor lumii".

Îndemnurile adresate de președintele Republicii Socialiste România și-au găsit un puternic ecou în rîndul tuturor celor prezenți în capitala țării noastre, fapt ilustrat, în mod semnificativ, de spiritul de prietenie, înțelegere și sportivitate în care s-au desfășurat întrecerile și acțiunile din cadrul Universiadei.

Aducînd un omagiu și exprimînd gratitudinea președintelui Republicii Socialiste România, pentru amabilitatea de a accepta organizarea și patronarea Universiadei de la București, președintele Federației Internaționale a Sportului Universitar, arăta:

„Această Universiadă a fost minunat organizată, într-un mod impecabil, s-a bucurat de participarea miilor de sportivi din toată lumea. A fost o mare sărbătoare a tinereții, care a vrut să demonstreze, dincolo de rezultatele tehnice, că tinerii vor să trăiască în seninătate și prietenie, dincolo de barierele ideologice de rasă și religie. Exprimăm gratitudinea noastră poporului român care ne-a oferit o caldă ospitalitate, de neuitat..."

Numeroși conducători ai organizațiilor sportive internaționale au exprimat cuvinte de înaltă apreciere la adresa personalității tovarășului Nicolae Ceaușescu, interesului pe care îl arată problemelor sportului și ale mișcării olimpice, preocupărilor constante pentru dezvoltarea educației fizice și sportului din România, fidelității față de idealurile olimpice, care trebuie să-și îndeplinească întotdeauna misiuna de a servi la apropierea și cunoașterea tineretului, la cauza păcii între popoare.

După cum se știe, la inițiativa țării noastre, Adunarea Generală a O.N.U. a hotărît ca anul 1985 să fie considerat „Anul Internațional al Tineretului" și tot în 1985, ca o contribuție specifică adusă acestui eveniment, Conferința sportivă europeană s-a desfășurat la propunerea noastră, sub deviza „Sportul și Tineretul".

Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, împreună cu organizațiile obștești și de stat cu atribuții în sport au acordat întreaga atenție recomandării celei de a 22-a sesiuni a Conferinței generale U.N.E.S.C.O. de a organiza în anul 1985, în cadrul Anului Internațional al Tineretului, *prima săptămînă* mondială a condiției fizice și sportului. Programul a cuprins numeroase activități de educație fizică, sportive, turistice și de propagandă sportivă care au avut loc pe plan central și local, integrate în competiția sportivă națională „Daciada", acestea bucurîndu-se de interes și largă popularitate în rîndul populației de toate vîrstele. Și această acțiune a constituit un minunat prilej pentru o mai largă cunoaștere pe plan internațional a grijii și preocupării permanente ale Partidului Comunist Român, și statului nostru, personal ale secretarului gtneral al partidului, pentru dezvoltarea continuă a activității de educație fizică și sport, forma-

rea armonioasă a tineretului patriei, păstrarea sănătății populației, precum și pentru evidențierea sentimentelor de pace și prietenie ale tineretului din România cu tineretul din întreaga lume.

În toți acești ani, sportivii și întregul activ al mișcării sportive, în fața gravului pericol de distrugere totală care amenință omenirea, acționînd în spiritul politicii de pace a României Socialiste, elaborată de președintele său, tovarășul Nicolae Ceaușescu, eminentă personalitate a lumii contemporane, luptător neobosit pentru pace și înțelegere între popoare, și-au alăturat permanent glasul la marile și generoasele inițiative ale țării noastre pentru oprirea încordării, pentru destindere, pentru o viață fericită, pentru pace. Prin forme specifice, cum au fost „Ștafeta Flacăra Păcii", „Cursa ciclistă pentru pace" sau ștafetele și crosurile Păcii, care au străbătut toate județele țării, exprimînd sentimentele și voința unanimă ale tineretului sportiv din patria noastră, au adresat un fierbinte apel sportivilor din întreaga lume de a acționa pentru apărarea bunului cel mai de preț al omenirii — Pacea.

În semn de adeziune deplină la strălucitele inițiative ale secretarului general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, privind acțiunea hotărîtă pentru apărarea păcii, înlăturarea unui nou război mondial, colaborare și securitate în lume, în cursul lunii iunie 1985, Apelul pentru dezarmare și pace al Frontului Democrației și Unității Socialiste a fost trimis Comitetului Internațional Olimpic și Comitetelor Naționale Olimpice

Omagiind cu toată căldura și cele mai înalte sentimente de dragoste și recunoștință, aniversarea zilei de naștere și îndelungata, strălucita și neobosita activitate revoluționară a tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului, președintele Republicii Socialiste România, mișcarea sportivă este puternic angajată în îndeplinirea sarcinilor încredințate de a contribui prin rezultatele obținute în confruntările internaționale la sporirea prestigiului României în lume, la promovarea și pe această cale a nobilelor idealuri ale umanității de pace, prietenie, colaborare și cunoaștere reciprocă între tinerii sportivi din întreaga lume.

CERCETAREA ŞTIINŢIFICĂ – FACTOR HOTĂRÎTOR ÎN ACCELERAREA PROGRESULUI PENTRU RIDICAREA CALITĂŢII ŞI EFICIENŢEI ACTIVITĂŢII DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

CLAUDIA SIMIONESCU
Director al Centrului de cercetări ştiinţifice pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S.

În momente de aleasă sărbătoare pentru toţi oamenii muncii din patria noastră, pentru întregul nostru popor, cu dragoste profundă şi cu sentimentul de aleasă preţuire ne îndreptăm gîndurile şi inimile spre cel mai iubit fiu al naţiunii noastre tovarăşul NICOLAE CEAUŞESCU. Lui, eroului patriei, îi aducem un călduros omagiu pentru îndelungata şi strălucitoarea sa activitate revoluţionară, pentru înţelepciunea cu care a condus şi conduce partidul şi statul nostru, pentru proeminenta sa personalitate, pentru geniala sa gîndire social-politică, pentru că încă de la Congresul al IX-lea al Partidului Comunist Român a prezentat în faţa întregii naţiuni un cutezător program de prefaceri radicale în toate domeniile vieţii economice şi sociale.

Împreună cu întregul nostru popor ne facem o datorie de onoare şi de conştiinţă în a aprecia cu o înaltă preţuire şi cu profundă stimă inestimabila contribuţie pe care tovarăşul NICOLAE CEAUŞESCU a avut-o şi o are prin activitatea sa neobosită, în fruntea partidului şi statului, la desfăşurarea cu succes a operei istorice de construcţie a noii orînduiri în România, la elaborarea şi promovarea celor mai corespunzătoare căi şi soluţii pentru înaintarea tot mai accelerată a ţării pe calea socialismului şi comunismului şi ridicarea ei pe trepte mereu mai înalte de civilizaţie şi progres.

În cartea de aur a istoriei naţionale şi în conştiinţa întregii naţiuni s-a înscris, pentru totdeauna, vasta sa activitate revoluţionară din anii grei ai ilegalităţii, dîrzenia şi neînfricarea cu care a militat şi a luptat împotriva exploatării, a fascismului şi războiului, pentru apărarea libertăţilor democratice, pentru integritatea, independenţa şi suveranitatea patriei pentru salvgardarea intereselor naţionale, precum şi pasiunea, abnegaţia revoluţionară cu care s-a dăruit în opera de edificare a noii orînduiri în România, pentru triumful idealurilor socialiste, pentru libertate democraţie şi pace.

Datorăm gîndirii sale cutezătoare contribuţii esenţiale la dezvoltarea materialismului dialectic şi istoric, la aplicarea creatoare a adevărurilor şi legităţilor obiective la realităţile şi condiţiile concrete ale României, cu privire la continuarea procesului revoluţionar, la făurirea socialismului şi comunismului cu poporul şi pentru popor; fundamentarea teoretică, precum şi ilustrarea practică a conceptului de societate socialistă multilateral dezvoltată, într-o viziune ştiinţifică, globală şi unitară şi cu o strategie clară de realizare a sa în România.

Datorăm energiei, dăruirii revoluţionare, perseverenţa cu care tovarăşul NICOLAE CEAUŞESCU acţionează pentru traducerea neabătută în viaţă a hotărîrilor Congresului al XIII-lea al Partidului privind progresul economic şi social al patriei noastre. Faptul că în prezent dispunem de o industrie puternică modernă, precum şi de o dezvoltare intensivă a agriculturii, de program ştiinţific fundamentate de strategii clare privind buna organizare a producţiei şi muncii, modernizarea instalaţiilor şi a tehnologiilor, creşterea nivelului calitativ al produselor. Este meritul de excepţie al tovarăşului NICOLAE CEAUŞESCU de a fi dat, imediat după al IX-lea Congres al P.C.R., un statut social nou cercetării ştiinţifice, dezvoltării tehnologice şi introducerii progresului tehnic, de a aşeza la baza întregii dezvoltări noul, de a edifica o infrastructură puternică pentru cercetare şi învăţămînt. Roadele unei astfel de politici sînt miile de produse şi tehnologii realizate în toate ramurile economiei, apariţia unor domenii noi de cercetare, numeroase edificii ştiinţifice, crearea unui potenţial propriu, românesc, de gîndire şi creaţie.

În actuala etapă de dezvoltare a societăţii noastre socialiste, în care conform hotărîrilor Congresului al XIII-lea obiectivul fundamental este trecerea

Românei la un stadiu nou de dezvoltare, de țară socialistă mediu dezvoltată, noua revoluție științifică și tehnică reprezentînd o componentă esențială. Tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU, așezînd știința la un loc de frunte între factorii decisivi ai desăvîrșirii operei de edificare ai noii orînduiri, a fundamentat o politică originală de largă deschidere ce afirmă cu prioritate rolul valorificării cuceririlor gîndirii umane ca principală forță motrice a progresului în lumea contemporană.

Tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU sublinia că: **„Numai și numai pe baza celor mai noi cuceriri ale științei în toate domeniile, ale cunoașterii umane, în general, ale gîndirii sociale revoluționare vom putea asigura mersul ferm înainte și înfăptuirea neabătută a hotărîrilor Congresului al XIII-lea, al Programului Partidului".**

În calitatea sa de președinte al Consiliului Național al Științei și Învățămîntului, tovarășa academician doctor inginer ELENA CEAUȘESCU a impulsionat știința românească, a făcut din cercetarea aplicativă și fundamentală pîrghii de o deosebită importanță în dezvoltarea multilaterală a țării. Sub permanenta sa îndrumare, de înaltă competență, cu care coordonează înfăptuirea obiectivelor din „Programul Directivă de Cercetare științifică, dezvoltare tehnologică și introducere a progresului tehnic pînă în anul 2000", au sporit preocupările pentru asigurarea unor condiții optime de afirmare a creației tehnico-științifice, ca un puternic instrument de răspîndire în mase și aplicare în practică a cunoștințelor științifice și tehnice.

Realizările științifice personale ale tovarășei ELENA CEAUȘESCU deosebit de valoroase în domeniul chimiei macromoleculare, recunoscute și apreciate de importante foruri științifice internaționale, au adus o deosebită contribuție la îmbogățirea patrimoniului științei universale și, totodată, reprezintă un exemplu viu de competență și dăruire de cutezanță și înaltă exigență, pentru noi toți cei ce lucrează în domeniul cercetării științifice.

Este de la sine înțeles că făurirea societății socialiste și comuniste „cu poporul și pentru popor" cere participarea tot mai activă a fiecărui om, înarmat cu cunoștințe corespunzătoare cu un înalt nivel politic și moral în stare nu numai să înțeleagă evoluția socială, ci și să contribuie la elaborarea și rezolvarea căilor ei de dezvoltare. Transformarea societății impune, așadar, ca o premisă esențială transformarea omului însuși, formarea și educarea **omului nou.**

În acest complex proces de esență pedagogică, educația fizică și sportul, alături de alte discipline educaționale și împreună cu alți factori, determină mutații esențiale în sfera biologică și spirituală, cu influențe favorabile asupra sănătății și randamentului acestuia, înscriindu-se astfel perfect în scopul suprem al întregii politici a partidului.

În circulația și schimbul de valori universale, sportul, alături de economia, cultura și arta românească, și-a adus și va continua să-și aducă neîncetat contribuția sa. În această perspectivă, știința devine o pîrghie indispensabilă de progres, mai cu seamă în contextul unei confruntări sportive din ce în ce mai dure pentru cucerirea supremației în lume.

Cercetarea științifică, ca modalitate de abordare a acestor obiective esențiale ale educației fizice și sportului, a cunoscut o dezvoltare ascendentă mai ales în ultimele două decenii.

În acest interval de timp, mesajele tovarășului NICOLAE CEAUȘESCU, la conferințele naționale ale mișcării sportive, au constituit documente programatice care au stat la baza alcătuirii programelor de dezvoltare ale mișcării sportive ce au orientat și activitatea de cercetare științifică, stabilindu-i obiectivele și tematica unitară.

Cerințele izvorîte din dezvoltarea impetuoasă a societății noastre, față de activitatea de educație fizică și sport, au impus cercetării științifice o orientare pregnant aplicativă în găsirea răspunsurilor și soluțiilor celor mai adecvate la problemele pe care le ridică practica.

La cea de-a V-a Conferință Națională a partidului, tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU afirma: **„Nu se poate vorbi de înfăptuirea programelor de dezvoltare intensivă, de modernizare, fără angajarea puternică a științei în toate sectoarele. Avem realizări însemnate, dispunem de forțe puternice în cercetarea științifică. Trebuie să facem astfel încît ele să aibă un rol tot mai important în asigurarea progresului patriei, în înfăptuirea programului Congresului al XIII-lea"**

Înțelegînd deplin rolul și importanța cercetării științifice, Comitetul Executiv al Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport a întreprins, în ultimul timp, o serie de măsuri care vizează sprijinirea și dezvoltarea în continuare a activității de educație fizică și sport, astfel:

a) **pe plan conceptual** — a stabilit prevederi concrete în „Programul de dezvoltare a activității de educație fizică și sport, pe perioada 1985—1990" ; a concretizat o problematică adecvată etapei, atît prin obiectivele și indicatorii anuali, cît și prin tematica Simpozionului național „Dacada" ; a conceput și aprobat un plan unitar de cercetare în domeniul educației fizice și sportului ;

b) **pe plan organizatoric** — a întărit treptat activitatea din Centrul de Cercetări al C.N.E.F.S. ; a concretizat, în funcție de obiectivele majore ale etapei (ciclului olimpic) activitatea de cercetare pe bază de contract ; a reorganizat Comisia de coordonare a activității științifice a C.N.E.F.S. ; a urmărit revitalizarea cabinetelor metodico-științifice ale C.J.E.F.S. și cluburilor sportive ;

c) **pe plan material** — a urmărit dotarea bazelor de cercetare existente ; a sprijinit înființarea de noi laboratoare și nuclee de cercetare.

Astfel, în acești ultimi ani, activitatea de cercetarea științifică s-a dezvoltat și în domeniul colectivelor Centrului de Cercetări și laboratorului I.E.F.S. ca unități specializate, alăturîndu-li-se cu tot mai multă eficiență cadrele ale Centrul de Medicină Sportivă, din învățămîntul superior și alți specialiști ale căror cercetări sînt utile mișcării sportive.

Anul 1987 a scos în evidență implicarea tot mai profundă a cercetării științifice în obținerea unor rezultate deosebite prin, fundamentarea pe baze științifice a unor școli românești în sportul de înaltă performanță ; modernizarea aparaturii și tehnologiilor de măsurare și pregătire care au condus la scurtarea intervalului de timp pentru obținerea marilor performanțe : la crearea de sisteme de prelucrare a datelor pregătirii pe calculator, cu posibilități de programare, la crearea de modele matematice.

Grație asistenței științifice asigurată de cercetători în colaborare cu colectivele tehnice, loturile asistate dispun astăzi de metode și tehnologii avansate pentru măsurarea capacității de efort și reactivității psihologice în scopul creșterii certitudinii realizării performanțelor de nivel mondial.

Modelele de pregătire alcătuite pentru anii 1985—1988 au constituit realmente, pentru ramurile de sport care au primit asistență științifică, baza pentru alcătuirea planurilor de pregătire ale loturilor respective, selecționarea indicatorilor cantitativi și calitativi, urmărind tocmai punerea în concordanță cu cerințele modelului, cu structurile de antrenament, cele mai potrivite pentru realizarea obiectivelor propuse.

„Sistemul național unic de selecție", refăcut aproape în întregime pentru 29 ramuri de sport, valorifică întreaga informație și experiență de care dispunem. Acordîndu-se și cu celelalte siteme normative ale educației fizice și sportului de performanță, acest sistem contribuie la sporirea eficienței și calității procesului de instruire și la reducerea pierderilor în selecție și pregătire.

Angrenarea unui număr mai mare de specialiști în activitatea de cercetare a făcut posibilă abordarea pe o scară mai largă a problemelor complexe privind efectele concrete ale educației fizice și sportului asupra stării de sănătate, capacității de muncă și productivității muncii, ocrotirea sănătății mamei, copilului și tineretului ; perfecționarea metodologiei lecției de educație fizică în învățămîntul de toate gradele, contribuției activităților de educație fizică și sport la educarea multilaterală a tineretului școlar, universitar și a sportivilor de performanță.

Cercetarea științifică din cadrul mișcării sportive s-a integrat și se integrează în coordonatele principale ale cercetării din țara noastră, devenind un factor important de dezvoltare a domeniului, activitatea sa fiind concentrată în rezolvarea obiectivelor educației fizice și sportului, avînd un caracter pregnant aplicativ, adoptînd concepte noi, moderne, găsind unele soluții optime pentru modernizarea tehnologiilor de pregătire, pentru obținerea de performanțe superioare și într-un interval de timp mult mai scurt, avînd permanent în vedere transpunerea rapidă în practică a rezultatelor și concluziilor refeșite, contribuind astfel la creșterea calității întregii activități de educație fizică și sport.

Sub îndrumarea înțeleaptă și nemijlocită a partidului, a secretarului său general, tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU, sportul românesc va obține noi succese de prestigiu la care cercetarea științifică își va aduce din plin contribuția.

VALORI SOMATO-FIZIOLOGICE ÎN DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE LA ELEVII CLASELOR V-VIII ÎN TRIMESTRUL AL II-LEA

Prof. ADRIAN DUCA
Școala generală nr. 9 Hunedoara

1. IPOTEZE, SCOP, MIJLOACE

Practica pedagogică evidențiază, la nivelul colectivelor de elevi, niveluri diferite de răspuns față de același stimul aplicat, *demonstrînd astfel rolul și locul particularităților individuale și în ceea ce privește capacitatea funcțională a organismului.*

În vederea raționalizării efortului cît și pentru urmărirea eficienței mijloacelor utilizate este necesară cuprinderea unor indicatori în contextul performanțelor realizate.

Scopul acestui studiu este de a pune în evidență valorile unor indicatori cu privire la creșterea și dezvoltarea organismului, capacitatea de efort aerob, omogenitatea colectivelor de elevi, cît și performanțele obținute prin aplicarea metodei eforturilor în circuit.

Mijloacele utilizate în investigație au vizat cele trei elemente esențiale ale unei măsurători (M. IFRIM, p. 296), respectiv : *vîrsta, greutatea* și *înălțimea*. Totodată, pentru urmărirea efortului și a reacției la efort am utilizat măsurarea frecvenței cardiace (E. AVRAMOFF, p. 49).

Performanțele luate în considerare au rezultat din testarea musculaturii abdominale, alese datorită preciziei asigurate măsurării.

În studiu au fost cuprinși elevii claselor V—VIII (cîte două clase pentru fiecare an de studiu), datele fiind recoltate în trimestrul al II-lea al anului școlar 1986—1987.

Informațiile obținute au fost prelucrate statistic și prezentate în forme grafice.

2. REZULTATE ȘI DISCUȚII

2.1. ÎNĂLȚIMEA

Valorile obținute sînt prezentat în *tabelul nr. 1.*

Comparativ cu valorile medii obținute pe țară (S. MĂNESCU, p. 268), am remarcat existența unei similitudini pentru clasele V—VI și mici diferențieri pentru clasele VII—VIII. Modul de evoluție a valorilor pe întregul ciclu prezintă caracteristici asemănătoare atît pentru băieți cît și pentru fete.

Omogenitatea. Datele privind acest indicator sînt reprezentate prin *histogramele 1, 2 și 3.* Din histograma nr. 1 se poate deduce gradul de omogenitate ridicat la clasa a V-a, atît pentru băieți cît și pentru fete, cît și valorile apropiate între sexe, ceea ce indică o omogenitate a colectivului. La clasa a VI-a se observă o omogenitate scăzută la fete, la valori apreciabile de cele ale băieților, care se prezintă cu mult mai omogeni. Această situație are explicație și în faptul că la nivelul acestui an de studiu am întîlnit cea mai mare amplitudine (histograma nr. 2). Pentru clasa a VII-a raportul se schimbă, omogenitatea cea mai scăzută dovedind-o băieții, demonstrat și de amplitudinea ce cunoaște la această clasă maximul în raport cu întregul ciclu. La clasa a VIII-a se remarcă o omogenitate crescută a întregului colectiv. Așa cum rezultă din histograma nr. 3, pe întregul ciclu și pe ambele sexe variabilitatea înălțimii este mare, remarcîndu-se totuși și un interval comun

CL. / SEX	V $\bar{X}$	VI $\bar{X}$	VII $\bar{X}$	VIII $\bar{X}$
B	138,53	140,11	152,46	158,60
F	136,33	143,85	152,77	157,14
B + F	137,84	141,98	152,61	157,84

TABELUL Nr.1 : Valorile înălțimii

însă derivațiile înălțimii față de acest interval sînt mult mai semnificative atît în ce privește cifrele mici cît și cifrele mari.

2.2. GREUTATEA

Valorile medii obținute sînt trecute în *tabelul nr. 2.*

Comparativ cu valorile obținute pe țară (S. MĂNESCU, p. 269), se remarcă atît pentru băieți cît și pentru întregul ciclu și pentru fiecare sex în parte variabilitatea la această măsurătoare arată o valoare mare, remarcîndu-se și existența unui interval comun (histograma nr. 5). Deviațiile greutății față de acest interval sînt însă mult mai semnificative atît pentru cifrele mici cît și pentru cifrele mari. În evidență apare clasa a VIII-a a cărei amplitudine (pe ambele sexe) se întinde pe intervalul a 42 de kg

CL. / SEX	V $\bar{x}$	VI $\bar{x}$	VII $\bar{x}$	VIII $\bar{x}$
B	31,34	32,35	40,69	45,75
F	32,08	34,38	61,63	49,28
B + F	31,71	33,36	41,16	47,51

TABELUL Nr.2. : Valorile greutății

tru fete valori apropiate, ce se înscriu în limitele precizate (sigma).

Implicit, modul de evoluție a valorilor pe întregul ciclu prezintă trăsături asemănătoare.

Omogenitatea. Datele referitoare la acest indicator sînt reprezentate prin *histogramele 4 și 5.* Din histograma nr. 4 se poate observa că pentru ambele sexe la nivelul clasei a V-a omogenitatea este mai ridicată, variabilitate accentuată observîndu-se la nivelul claselor a VI-a și a VII-a la băieți și la nivelul clasei a VII-a la fete. Pen-

2.3. FRECVENȚA CARDIACĂ

Datele privind acest indicator sînt prezentate în *tabelul nr 3.* Acestea au fost recoltate după fiecare atelier (exercițiu) al circuitului efectuat la clasă (A. DUCA, p. 28—33). Frecvența cardiacă a fost înregistrată pe intervalul de 10 sec. după efort, în clino- pentru exercițiile de abdomen și spate și în orto- pentru celelalte.

Mediile au fost calculate la valorile frecvenței cardiace pe întregul circuit pentru fiecare elev, efectuîndu-se ulterior media pe sexe.

CL. / F.C.	V		VI		VII		VIII	
	B	F	D	F	B	F	B	F
$\bar{x}$	20,4	21	20,2	20,8	22,1	20,6	20,7	19,8
min.	18,8	19	17,9	18	19,4	17,6	19,2	18,8
max.	24,2	22,2	23,4	23,4	24	24	21,7	21,3

TABELUL Nr. 3 : Valorile F.C.

După cum se remarcă din investigație, valorile frecvenței cardiace variază în limitele unui efort cu caracter aerob. Ca o posibilă explicație a acestor valori, cu un spectru destul de larg, trebuie să arătăm că durata fiecărui exercițiu din circuit nefiind egală, între momentul încheierii fiecărui exercițiu și momentul de începere a înregistrării frecvenței cardiace se pot scurge între 5—20 sec. Faptul că în cadrul circuitului se schimbă atelierele (rotarea) nu înseamnă o completă compensație. O altă explicație, mai ales pentru fetele clasei a VIII-a rezidă în slaba angrenare în efort a unora din ele.

cării a fost individual, cu indicații de a lucra „pînă la refuz".

În afara valorilor foarte mari constatate la toate clasele trebuie remarcate valorile de excepție obținute de unii elevi (vezi tabelul nr. 5). Dacă nu există valori peste 600 de repetări aceasta se datorează faptului că am cerut întreruperea efortului.

În partea dreaptă a tabelului sînt trecute valorile frecvenței cardiace în primele 5 min. de la încetarea efortului, înregistrările făcîndu-se în primele 10 sec. ale fiecărui min., în clinostatism.

Dacă valorile obținute de fetele claselor a VIII-a sînt cele mai mici pe întregul ciclu, cauza trebuie căutată și

CL / SEX	V $\bar{x}$	VI $\bar{x}$	VII $\bar{x}$	VIII $\bar{x}$
B	166,5	133,6	233,1	166
F	187	128,5	211,2	117,4

TABELUL Nr. 4 : Valorile obținute la testarea musculaturii abdominale

2.4. TESTAREA MUSCULATURII ABDOMINALE.

Cifrele pe clase și sex sînt trecute în tabelul 4.

Tehnica de execuție adoptată pentru testare a urmărit :

a) excluderea oricărei posibilități de „autoajutor" în execuție, și b) antrenarea întregului perete muscular abdominal în efort **(vezi fig. nr. 1)**. Ritmul de execuție a mișcării a fost individual, cu indicații de a lucra „pînă la refuz".

În afara valorilor foarte mari constatate la toate clasele trebuie remarcate valorile de excepție obținute de unii elevi (vezi tabelul nr. 5). Dacă nu există valori peste 600 de repetări aceasta se datorează faptului că am cerut întreruperea efortului.

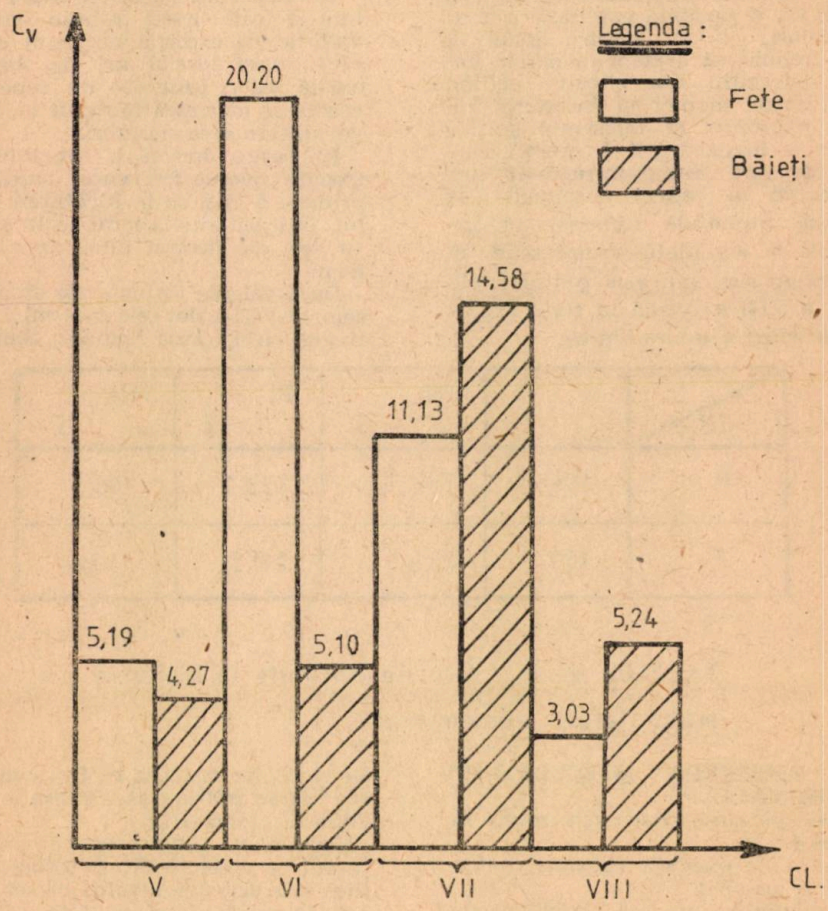
În partea dreaptă a tabelului sînt trecute valorile frecvenței cardiace în primele 5 min. de la încetarea efortului, înregistrările făcîndu-se în primele 10 sec. ale fiecărui min., în clinostatism.

Dacă valorile obținute de fetele claselor a VIII-a sînt cele mai mici pe întregul ciclu, cauza trebuie căutată și în slaba lor mobilizare, în „comoditatea" caracteristică clasei (clasa a VIII-a fiind an „terminal".)

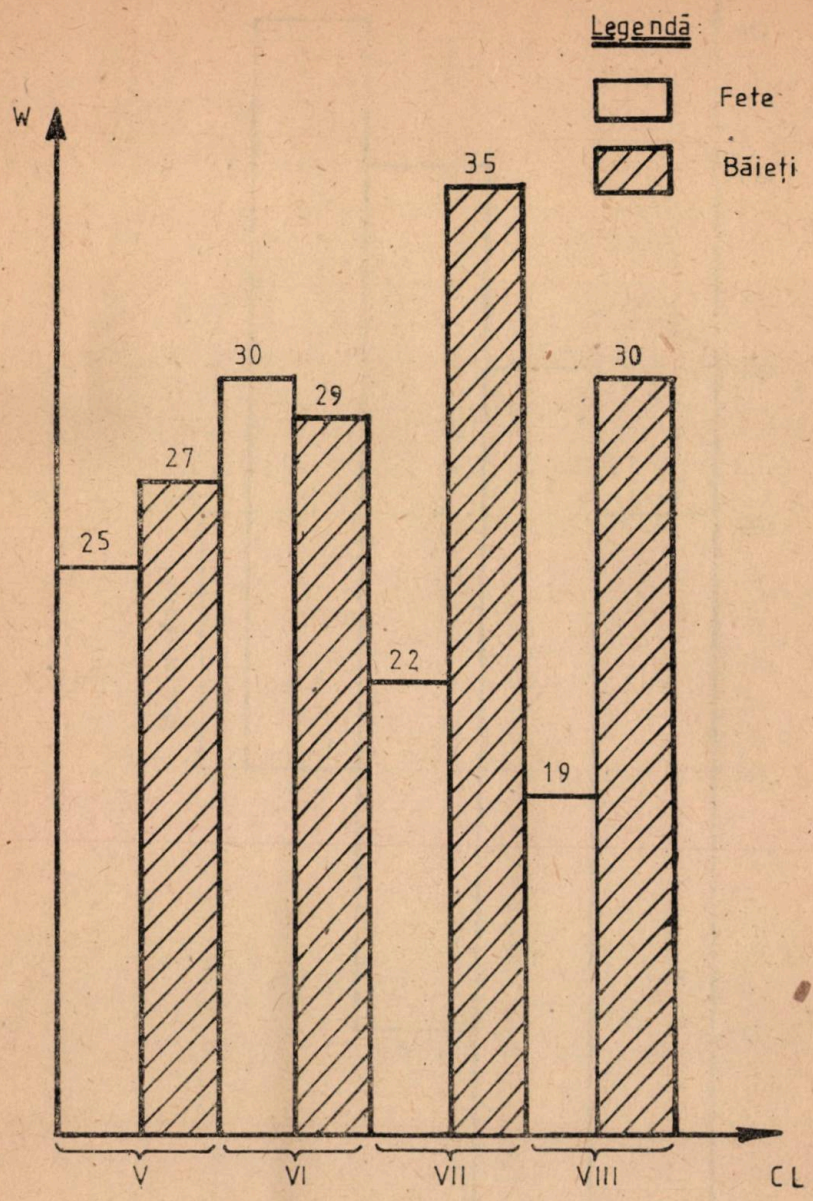
Fără a lua obligatoriu valoarea obținută ca absolută (fiind totuși o medie) se remarcă la nivelul clasei a VII, atît la băieți cît și la fete cele mai bune performanțe. Tot la nivelul acestei clase am remarcat și cea mai mare emulație privind stabilirea unor performanțe cît mai înalte.

NR.	ELEV	SEX	CL.	ABD.	P_1	P_2	P_3	P_4	P_5
1	M. V.	B	V	600	26	22	21	20	19
2	B. L.	B	VI	600	23	19	16	15	15
3	V. D.	F	VII	600	24	20	19	18	17
4	L. E.	B	VII	600	19	13	11	11	11
5	R. S.	B	VIII	600	21	17	16	16	16

TABELUL Nr. 5 Valorile F. C. la testarea musculaturii abdominale.



HISTOGRAMA Nr.1 : Valorile omogenității pentru înălțime.

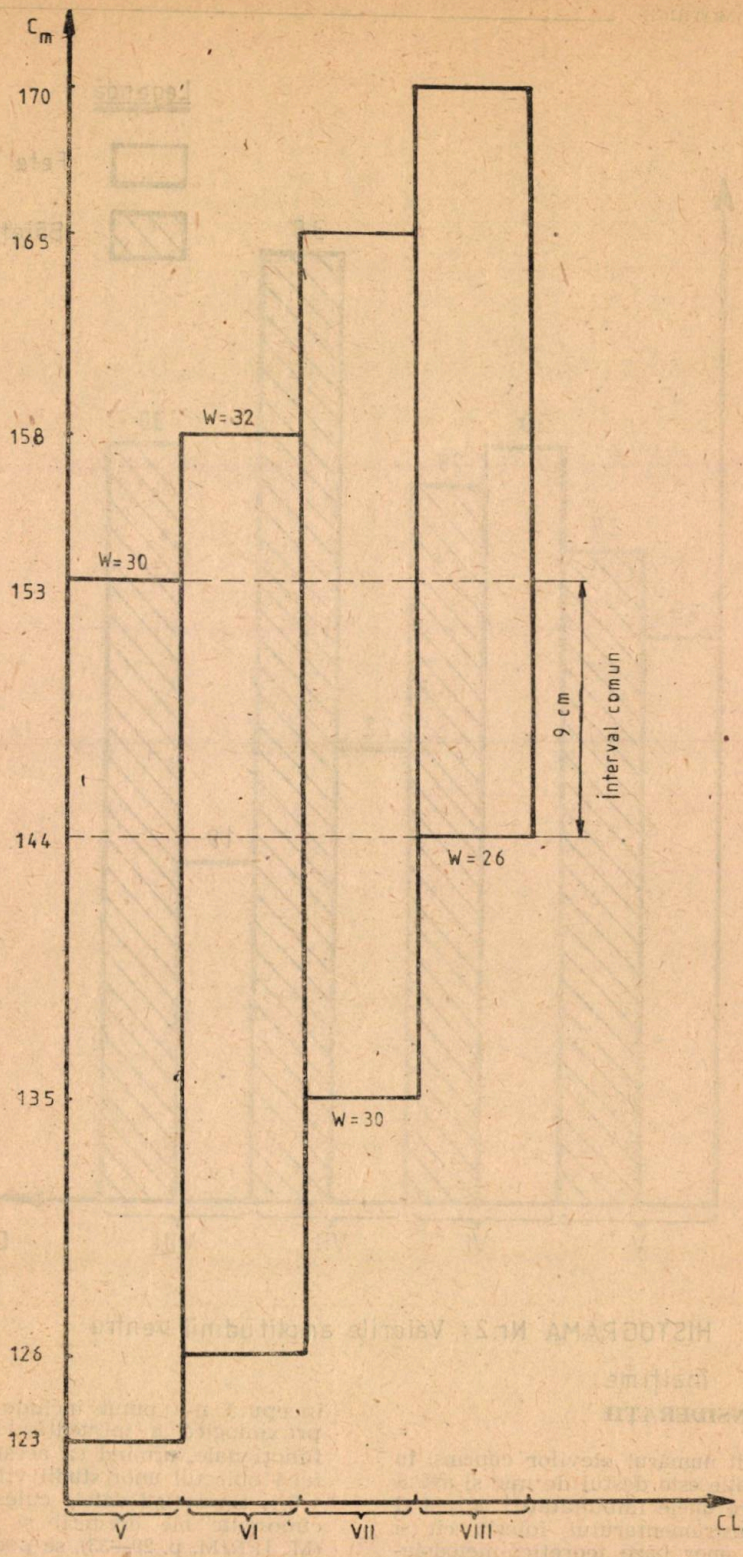


HISTOGRAMA Nr.2: Valorile amplitudinii pentru înălțime.

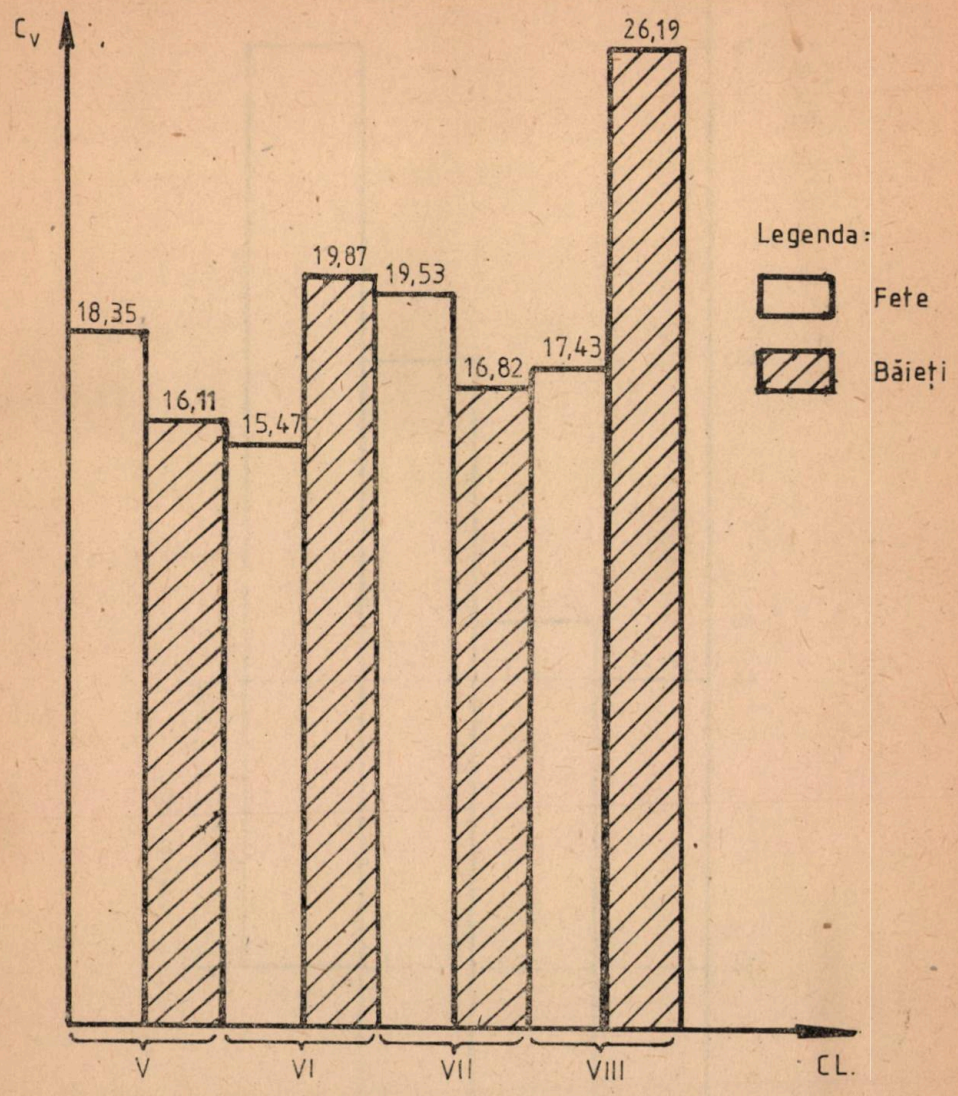
3. **CONSIDERAȚII**

Întrucît numărul elevilor cuprinși în investigație este destul de mic și avînd în vedere unele îmbunătățiri ce pot fi aduse instrumentarului folosit, cît și datorită unor baze teoretico-metodologice insuficient clarificate, investigația începută n-a putut include o analiză praxiologică a influențărilor somatofuncționale, urmînd ca acest aspect să facă obiectul unor studii viitoare.

3.1. Raportînd datele culese la legile cunoscute ale creșterii și dezvoltării (M. IFRIM, p. 29—33), se poate observa corespondența lor cu fenomenele men-



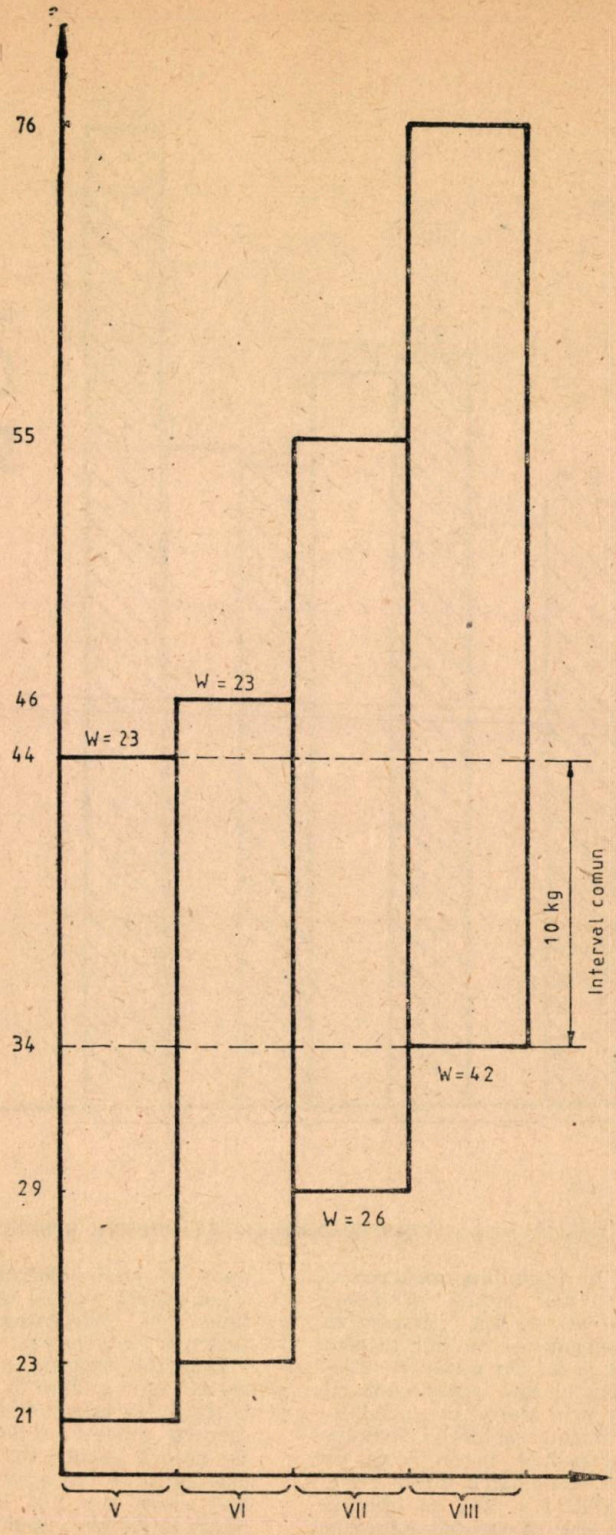
HISTOGRAMA Nr.3: Amplitudinea pentru înălțime (B÷F)



HISTOGRAMA Nr. 4: Valorile omogenității pentru greutate

ționate. Dacă în ansamblu creșterea și dezvoltarea nu mai ridică probleme trebuie remarcat — din perspectiva practicii pedagogice — că noi lucrăm cu un colectiv și nu „în general". Tocmai acest colectiv este acela care ridică probleme prin marea sa variabilitate. Variabilitatea caracterelor somatofuncționale și psihice la indivizii de aceeași vîrstă cronologică fiind recunoscută (M. IFRIM p. 63), se impune a avea în vedere că pentru educația fizică școlară, față de activitatea sportivă de performanță, nu ne putem propune o individualizare strictă. însă acest aspect trebuie să jaloneze activitatea de diferențiere a activității instructiv-educative.

Datorită faptului că în constituirea colectivelor școlare (a claselor) se pornește de la criteriul vîrstei cronologice (pentru procesul didactic acesta fiind de natură „cantitativă"), trebuie să ne așteptăm la un grad de variabilitate mai mare sau mai mic. Din această perspectivă se impun a fi cunoscute mijloace eficiente (exacte dar și accesibile) cu care să operăm în procesul



HISTOGRAMA Nr.5 : Amplitudinea pentru greutate(B+F)

instruirii. Trebuie să ne punem problema înălțimii și greutății ca dimensiuni ale personalității, a gradului lor de implicare-condiționare în dezvoltarea calităților motrice cît și în aprecierea acestora, întrucît performanțele motrice în sine nu reprezintă prea mult, fiind necesar ca aceste performanțe să exprime capacitatea de mișcare a individului (V. STOICA, p. 22—27).

S.U.V.A. ne acordă un ajutor prețios prin faptul că evaluarea performanțelor se face în funcție de o stare anterioară a organismului. Însă ambele rezultate obținute din testări (inițială — finală) la diferitele probe semnifică pentru același elev stări motrice diferite (A se vedea și T. SCHRENK, p. 14—28 și C. TABARAS, p. 31—40. Un exemplu clasic : în timp ce un tip longilin — folosind clasificarea lui PENDE — și dotat cu o înălțime superioară colegilor va obține o performanță de excepție la săritura în lungime de pe loc, la tracțiuni va dovedi o performanță scăzută sau chiar lipsa acesteia. **Se poate considera astfel ca fiind importantă nu atît valoarea în sine a performanței, cît creșterea capacității de mișcare a individului.**

3.2. Variația mare a performanțelor obținute în urma testării mușchilor abdominali este legată ca aspecte principale — atît de capacitatea volitivă a individului cît și de structura biochimică a fibrelor musculare. Avînd în vedere că expresia efortului de „forță" se situează la valorile de 4—10 repetări, se poate aprecia că cifrele ce depășesc acest barem arată un efort de rezistență (predominant). Performanțele obținute evidențiază în cazul de față capacitatea de rezistență în regim de forță. Apare ca just faptul de a testa — pentru o anumită îngreuiere (greutatea proprie a elevului) — prin număr de repetări rezistența acestuia în regim de forță, și nu „forța" (ca un caz particular).

Datorită faptului că intervalul de timp în care lucrăm circuitul (două lecții/săpt) este scurt (o parte a trimestrului II) nu se justifică creșterea îngreuierilor folosite, **greutatea proprie a elevilor dovedindu-se (pentru marea lor majoritate) un stimul necesar și suficient.**

În cazul în care dorim creșterea intensității efortului, avem posibilitatea de a apela la un alt mijloc, respectiv micșorarea treptată a pauzelor de odihnă (L. BAROGA, p. 33).

3.3. Din punct de vedere al realizării obiectivelor educației fizice școlare, **ca o necesară opțiune susținem necesitatea predominării efortului de rezistență aerobă, singurul care poate aduce modificări pozitive în sistemul marilor funcțiuni** (M. GEORGESCU, p. 87—92). După cum o dovedește studiul de față, **această orientare devine posibilă prin abordarea calităților motrice în formă combinată și realizabilă prin metoda eforturilor în circuit.**

BIBLIOGRAFIE

E. AVRAMOFF : Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, Editura Sport — Turism. București, 1979.

L. BAROGA : Educarea calităților fizice combinate, Editura Sport-Turism, București 1984.

A. DUCA : Calitățile motrice în trimestrul al II-lea la clasele V—VIII, în Rev. E.F.S. nr. 5/1987

M. GEORGESCU : Controlul medical și primul ajutor medical, uz intern, Biblioteca I.E.F.S., București 1977.

M. IFRIM : Antropologie Motrică, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1986.

S. MĂNESCU (sub. red.) : Tratat de igienă, vol. III. Ed. Medicală, București, 1986.

T. SCHRENK : Evoluția capacității biologice și motrice a elevilor din mediul urban și rural, în E.F.S. 3/1986.

V. STOICA : Evaluarea și dinamica forței cu ajutorul dinamometrului la elevii de vîrstă gimnazială, în REV. E.F.S. nr. 5/1987.

C. TĂBĂRAȘ : Aplicabilitatea și eficiența modelelor în pregătirea baschetbaliștelor junioare, în Rev. E.F.S. nr. 1/1987.

A. DUCA : Valeurs somato-physiologiques dans le développement des qualités motrices des élèves des 5 —8 classes, durant le second trimestre

Afin de rationaliser l'effort et d'observer l'efficience des moyens utilises, il faut établir certains indicateurs des performances réalisées. Cette études met en évidence l'évolution d'une série de valeurs (réparties par classe et sexe) par rapport à l'effort exigé par le développement des qualités motrices. Les moyens utilisés dans cette investigation visaient les trois éléments essentiels de mesurement, notamment : l'âge, le poids et la hauteur. Cette étude a été effectuée avec des élèves des 5 —8 classes, durant le second trimestre de l'année scolaire 1986—1987. On a obtenu des informations intéressantes concernant la hauteur, la frénquence cardiaque, la musculature abdominale des élleves soumis au test.

En conclusion de cette étude, on a établi la prédominance de l'effort de résistance, à caractère aérobie, dans le développement des qualités motrices au cours du second trimestre ; cette option est réalisable en combinant les qualités motrices dans le cadre de la méthode des efforts en circuit.

A. DUCA : Somatic and Physiological Values and the Development of Motive Qualities in the Schoolchildren of the 5—8 Forms During the Second Term

With a view to rationing efforts and enhancing efficiency, it is necessary to concentrate on certain indicators within the context of performance. This article has made it its aim to highlight the evolution of certain values, by forms and sex, in correlation with the efforts made in order to develop the motive qualities. The investigation carried out concentrated on the three essential measurement elements : age, weight, height. The subjects were schoolchildren in the 5—8 forms, in the second term of the 1986—1987 schoolyear. The author obtained interesting data in the height, heart frequency, and abdominal muscles of the schoolchildren tested.

By way of conclusion, the author shows that the aerobic resistance efforts should be given high priority in the development of motive qualities during the second term, and for the purpose a combination of the motive qualities should be in the focus of attention.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

FANIONUL ARTICULAT ŞI MODIFICĂRILE TEHNICII SCHIULUI DETERMINATE DE INTRODUCEREA ACESTUIA ÎN CIRCUITUL MARILOR COMPETIŢII INTERNAŢIONALE

Prof. MIHAI M. BÂRĂ
Clubul sportiv „Dinamo" — Braşov

Necesitatea fanionului articulat. Evoluţia tehnicii schiului alpin impusă de necesitatea de a parcurge slalomul într-un ritm cît mai alert, pe drumul cel mai scurt, cît mai aproape de fanionul interior al porţii de concurs, ca şi numărul relativ mare de accidente cauzate de fanioanele rigide, tradiţionale, au determinat pe specialiştii domeniului să caute şi să găsească o rezolvare. Poate că şi dorinţa de a comprima în timp organizarea unui concurs de slalom în vederea unei transmisii televizate programată pe un spaţiu de timp limitat (prin eliminarea timpilor morţi necesitaţi de replantarea fanioanelor doborîte) au contribuit din plin la o colaborare internaţională spre o rezolvare grabnică şi eficientă.

Soluţia, aparent simplă, s-a cristalizat prin inventarea (şi introducerea în antrenamente şi competiţii) a unui fanion articulat la nivelul zăpezii. **(vezi schema nr. 1)** Spunem, „aparent simplu", pentru că foarte puţini dintre cei ce s-au ocupat de găsirea unei soluţii au estimat toată suita de schimbări survenite în urma introducerii obligatorii, a fanionului cu arc în competiţiile internaţionale. Creşterea de ritm şi de viteză obţinută prin această invenţie a fost atît de substanţială încît a devenit repede evident pentru toţi sportivii şi antrenorii că, în viitor, vor trebui să se antreneze numai în slalomuri montate cu fanioanele rabatabile. Timpul şi exerciţiul au creat şi noi modalităţi tehnico-tactice. Iată de ce fanionul rabatabil a devenit rapid un material indispensabil în antrenamentele celor ce aspiră la o valoare reală internaţională.

Domeniul de aplicaţie... şi remarci generale. Fanionul articulat se compune dintr-o porţiune scurtă (piesă de bază) care se înfige în zăpadă, dintr-un dispozitiv de basculare la nivelul suprafeţei zăpezii şi dintr-un tub montant o porţiune mai lungă a fanionului aflat în poziţie verticală deasupra zăpezii şi care se apleacă şi revine în poziţia iniţială sub impactul sportivului care traversează poarta de slalom. Un fanion articulat trebue să răspundă unor exigenţe stabilite de constructori şi de Federaţia Internaţională de Schi: să-şi păstreze funcţionalitatea la orice temperaturi (oricît de scăzute) pentru o perioadă de cca trei ani adică aproximativ 8 000 de treceri prin poartă. Condiţiile impuse de F.I.S. au în vederea prevenirea şi elminarea posibilelor accidente iscate de deterioraera caracteristicilor iniţiale ale fanionului.

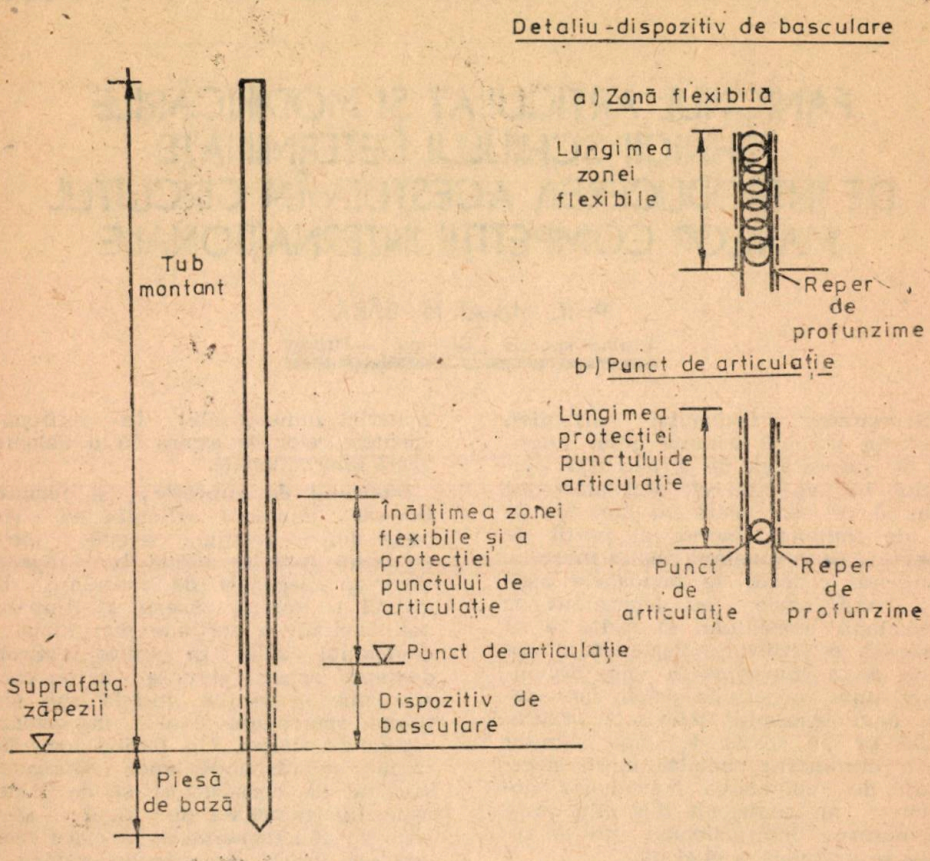
Dispozitivul de basculare se află deasupra nivelului (suprafeţii) zăpezii. Acest mecanism permite fanionului să penduleze (basculeze) şi să se redreseze în poziţia iniţială (verticală) datorită unui punct de articulaţie sau unei zone flexibile.

a) Dacă dispozitivul de basculare se prezintă sub forma unui punct de articulaţie, fanionul basculează de la acest punct pînă la suprafaţa zăpezii

b) Fanionul dotat cu o zonă flexibilă poate să basculeze din această

Schema 1

Fanionul articulat de slalom

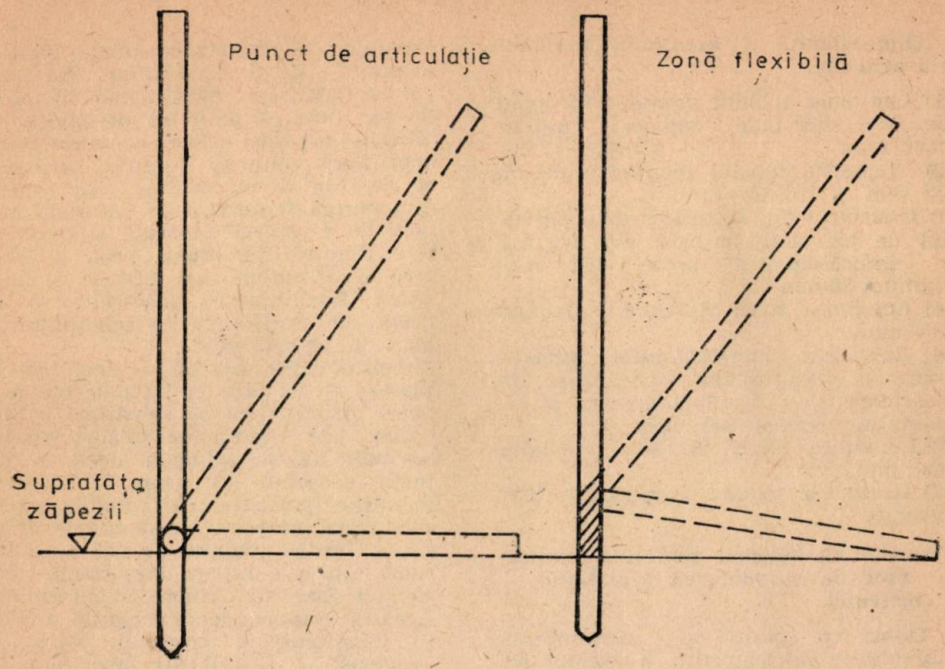


zonă astfel ca partea inferioară a tubului montant în basculare să se găsească deasupra zăpezii.

Rezistența la basculare reprezintă forța orizontală necesară pentru bascularea tubului montant. Ea depinde esențial de rigiditatea la flexiune a dispozitivului basculant și este de o importanță decisivă pentru funcționarea fanionului. Ea determină efectul de biciuire al tubului montat în momentul loviriii sale de către schiori partea de sus a acestuia revine cu o mare repeziciune imediat după șocul și aplecarea provocate de schior. Efectul lovirii de bici trebuie să fie moderat, altfel există riscul accidentelor. Un fanion foarte flexibil poate micșora șocul asupra sportivului, dar efectul de lovitură de bici este mare ; un fanion rigid la flexie nu are practic efect de lovitură de bici. Funcționarea impecabilă a mecanismului de basculare este garantată de marcarea foarte clară a punctului de articulație basculant. Acesta trebuie conceput și construit de asemenea manieră încît fanionul să se ridice de la sine dintr-un unghi de înclinare mai mare de 90°. Înfigerea prea adîncă a fanionului articulat în zăpadă poate deveni periculoasă. de aceea este prevăzut un mic disc (cu diametrul maxim de 70 mm) plasat la marginea inferioară a dispozitivului de basculare pentru a marca adîncimea pînă la care trebuie înfipt fanionul în zăpadă, spre a păstra degajat mecanismul de basculare și tubul motant.

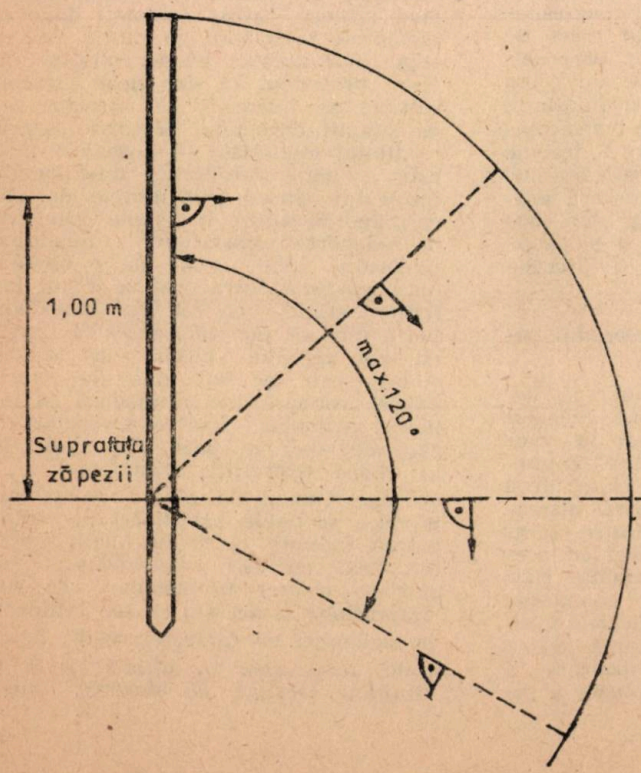
Schema 2

Funcționarea punctului de articulație și a zonei flexibile

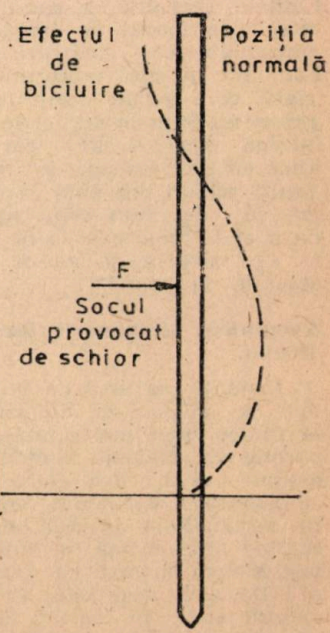


Schema 3

Definirea rezistenței la deformare prin flexiune



Definirea efectului de biciuire



Dimensiunile și greutatea fanionului articulat.

1) Lungimea tubului montant începînd de la suprafața zăpezii: minim 1800 mm.
2) Diametrul tubului montant: minim 20 mm și maxim 32 mm.
3) Diametrul în regiunea dispozitivului de basculare în care este inclusă și îmbrăcămintea protectoare: maximum 38 mm.
4) Lungimea zonei flexibile: maxim 200 mm.
4) Lungimea îmbrăcămintei protectoare a dispozitivului (mecanism) de basculare și a părții inferioare a fanionului: maxim 800 mm.
6) Lungimea piesei de bază: maxim 450 mm.
7) Greutatea totală: maximum 1250 grame.

Aspecte ale tehnicii schiului determinate de introducerea fanionului articulat.

Odată cu apariția și introducerea obligatorie în competiții a acestui tip nou de fanion teama de accidentări s-a diminuat considerabil. Schiorii au căpătat mai multă încredere, au cîștigat în siguranță și aplomb, a crescut probalilitatea terminării unor manșe de salom de încercare pentru „ruperea plafonului de viteză". peste limitele obișnuite, a sporit „agresivitatea" pe fondul de liniște creat de imposibilitatea vătămării corporale Fanionul nu mai reprezintă un jalon rigid, care trebuie ocolit (și înlăturat) printr-un contract dur, ci se transformă într-un reper elastic care trebuie atins cît mai aproape de trasa optimă. Mulți schiori din elita mandială afirmă că, „de acum grija nu mai este de a evita fanioanele ci de a te ocupa în exclusivitate de viteză și precizia atacului la poartă".

Aventajele introducerii fanionului articulat.

1) Distanța parcursă de schior în slalom se micșorează datorită atacului la fanion mult mai apropiat în comparație cu fanionul standard. Ritmul devine mult mai alert chiar dacă „topografia" slalomului, adică distanța verticală și laterală dintre porți rămîne neschimbată în raport cu același slalom montat cu fanioane rigide. De aici, modificări în comportamentul tactic, în concurs cît și în registrul tehnic: capacitatea de a rezolva problemele de echilibrare, o bună independență de acționare a picioarelor, o alunecare optimă (poziție avansată, de disponibilitate maximă, cu greutatea pe călcîe) chiar în cazul de șoc (lovire) provocat de fanion la diferite niveluri (tibie, genunchi, braț, cap) Deci, datorită ritmului accelerat se cere și o reactivitate mai rapidă din partea schiorului. 2) Absența nevoii de a „șterge umărul" la trecerea prin dreptul fanionului, ceea ce conferă o atitudine mai eficace și mai sobră, îngăduindu-i schiorului să se ocupe de problemele de echilibrare și atac, în primul rînd.
3) Bustul este așezat — încă de la plecare — cu fața la linia de cea mai mare pantă. ceea ce constituie o atitudine de anticipare totală; poziția acestuia nu se schimbă decît în situații deosebite cu scop de a evita mișcările parazite, ca rotațiile excesive (care antrenează membrele inferioare într-o „punere pe lat a schiurilor) sau o derapare importantă ocazionînd faze de frînare suplimentare. Această „independență" sporită a părții superioare a corpului oferă de asemenea și o utilizare mai bună a mecanismelor de pivotare. (înșurubare)
4) Rolul brațului este important. Este, de obicei, partea corpului care, împreună cu tibiile și genunchii intră primele în contact cu fanionul. Este adevărat că există și situații limită cînd schiorii lovesc fanionul doar cu membrele inferioare, cu bustul, sau cu capul, dar acestea nu se constitue într-un procedeu, ci sînt doar extreme cauzate de întîrzieri ale atacului sau de situații deosebite. Miicarea corectă — filmul cinematic — ordonă o mișcare grupată, echilibrată de-a lungul întregului traseu din motive de eficacitate. Brațului îi revine rolul de a îndepărta „obstacolul" dinaintea schiorului. Este nevoie de o coordonare perfectă între braț și trenul inferior știind că cel mai important lucru este să faci picioarele să treacă cît mai aproape posibil de fanion. Aceasta este, de fapt. una din principalele probleme ale acomodării cu fanionul articulat: fixarea reperului vizual de atac la baza fanionului. (a se vedea exercițiile ajutătoare)
5) Noua traiectorie aleasă de schiori produce și unele modificări în echilibrarea laterală ca și în lucrul vertical. Raza curbelor (virajelor) mai deschise reduce problemele de suprapresiune și acroșaj ce se întîlneau în slalomuri cu fanioane rigide, localizate, mai ales, în ultima parte a virajului. Desigur că alegerea unei

înclinații laterale optime, asociată cu o bună cantare (un bun unghi de priză a canturilor) constituie preocuparea majoră a schiorului în viraj. Referindu-ne la ultima fază a virajului — în condițiile fanionului cu arc — suprapresiunea este diminuată ca intensitate deoarece unghiul schi-zăpadă este mai mic. ceea ce favorizează o alunecare superioară. Din aceleași motive lucrul vertical este limitat în amplitudine și durată. Sprijinul (încărcarea schiului) este mai scurt și energic și se execută în faza a doua a virajului, în faza de cădere pe linia de cea mai mare pantă. În aceste condiții poziția cea mai rațională și eficace de atac a fanionului articulat se caracterizează printr-un atac simultan (contact simultan) gambe — antebraț cu îndepărtarea fanionului fără mișcarea excesivă a brațului. Îndepărtarea fanionului se face (uneori) numai cu tibia sau genunchiul dar acest șoc la baza fanionului poate provoca și o frînare și o ușoară dezechilibrare ; de aici reiese importanța unei mișcări coordonate ca și necesitatea formării unui stereotip dinamic echilibrat și eficace, stabil, chiar în condiții schimbate.

Cîteva inconveniente ale fanionului basculant

1) Mai întîi trebuie menționat prețul, încă, foarte ridicat al fanionului cu arc., precum și faptul că F.I.S. a omologat numai cîteva firme pentru fabricarea și difuzarea acestui material (obligatoriu) de concurs.

2) Fanioanele basculante sînt incomparabil mai grele decît cele clasice, deci mult mai greu de transportat dintr-un loc de antrenament în altul și — chiar — o organizare superioară a antrenamentului (mai mulți antrenori)

3) Montarea unui slalom cu fanioane articulate necesită o mașină specială de perforat gheața și zăpada, de asemenea foarte costisitoare.

4) Datorită basculării extrem de rapide se întîmpină dificultăți în aprecierea descalificărilor în concurs. Apare necesitatea controlului video pentru aprecierea corectă a traversării unei porți în raport cu situația de descalificare cînd schiorul prinde fanionul basculat între schiuri și după trecere fanionul revine la verticală. Viteza mare provoacă mari probleme de arbitraj, o calificare și experiență superioare a arbitrilor o vigilență crescută a întregului corp de oficiali.

5) Majoritatea slalomiștilor din elita mondială au fost nevoiți să recurgă la căști speciale pentru slalom (sau benzi protectoare) și antrenamente pentru a diminua șocul loviturii fanionului cu capul, impact suficient de dur (uneori) pentru a ocaziona — totuși accidentări sau abandonuri.

6) Antrenarea sistematică a tinerilor concurenții (numai între fanioane cu arc riscă să conducă la excese tehnice. Exemple : greșeli de încărcare a schiului înterior, nefolosirea brațelor, atitudini crispate, de recul, care duc la fixarea unor mișcări și poziții greșite, foatre greu de corectat ulterior, greșeli la care copiii ajung din dorința de a copia imaginea campionului, dorință firească dar insuficient susținută de un bagaj tehnic adecvat. Specialiștii domeniului au ajuns la consensul că cea mai bună metodă de pregătire a copiilor în slalom este lucrul alternativ cu fanioane rigide și basculante. Primele permit dobîndirea unui bagaj tehnic indispensabil schiorului de elită iar cele rabatabile crează posibilitatea retușurilor necesare unei eficacități maxime. Varietatea traseelor, a pîrtiilor alese precum și o succesiune metodică elaborată, cuprinzînd exerciții ajutătoare în formarea unor deprinderi corecte favorizează acomodarea și progresul schiorilor de performanță.

Propuneri metodice pentru învățarea (acomodarea) lucrului în slalome cu fanioane basculante. Din experiența (comunicată) a marilor schiori din elita modială care au parcurs și ei o succesiune metodică de exerciții ajutătoare. în vederea acomodării rapide cu noul tip de fanioane ne-am gîndit să propunem cîteva exemple pentru uzul competitorilor români, al tinerilor aflați în formare pe treptele performanței :

Slalom oblic

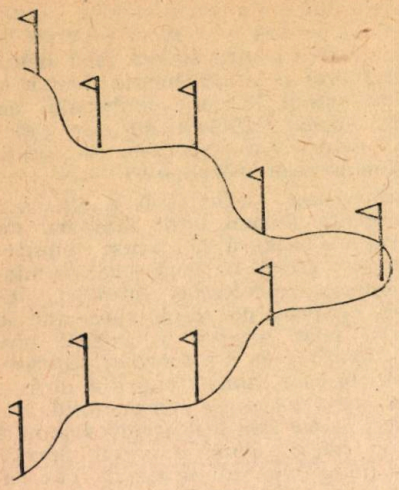
Pantă mijlocie sau abruptă ; Interes : ameliorarea echilibrării laterale.

— atacul porții din deal cît mai aproape de fanion pentru obținerea unei trase eficace.

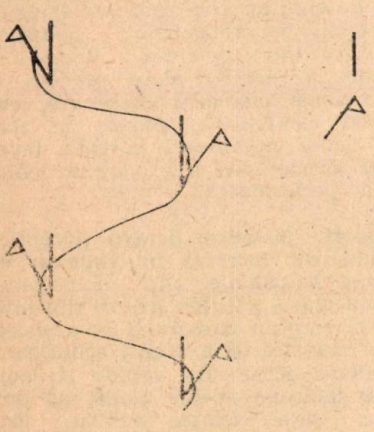
Îndepărtarea fanioanelor cu brațul

— Fanion rigid înfipt la verticală.

— Fanion articulat înclinat spre exteriorul curbei (respectiv interiorul unei porți) la un unghi de 70° cu orizontala.



Scop : obținerea unei mișcări corecte, echilibrate și protejarea schiorului de impact prin brațul de pe partea fanionului.



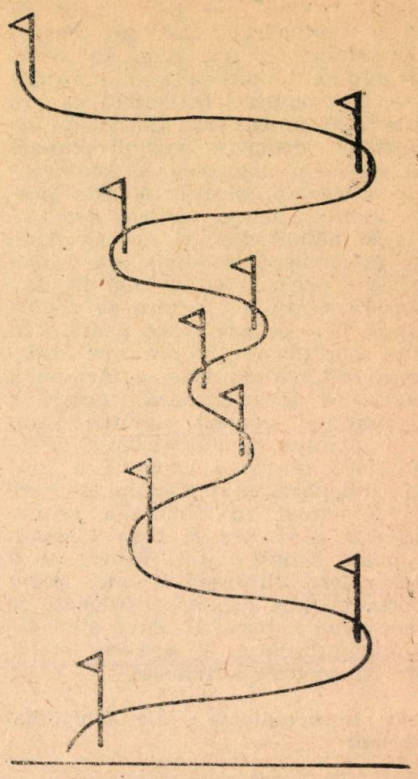
Traseu în X

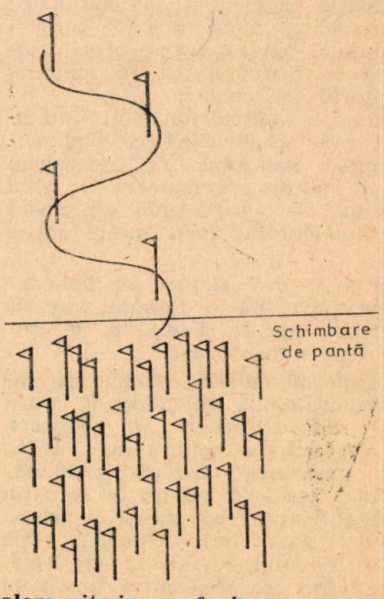
Scop : păstrarea unei atitudini (poziții) corecte și în condițiile schimbării de ritm prin modificarea distanței laterale dintre fanioane.

Pădurea de fanioane

Se trasează cîteva porți de slalom normal iar sub o schimbare de pantă (înclinație) bruscă se plantează o pădure de fanioane. Sportivii nu trebuie să vadă traseul în prealabil. Vor fi anunțați doar, că e vorba de un exercițiu de „slalom reflex",

Scop : dezvoltă viteza de reacție. Necesită o bună anticipație vizuală. Obligă sportivul să atace frontal fanionul foarte aproape și decis.





Slalom ritmic cu fanioane așezate pe sol de-a lungul trasei

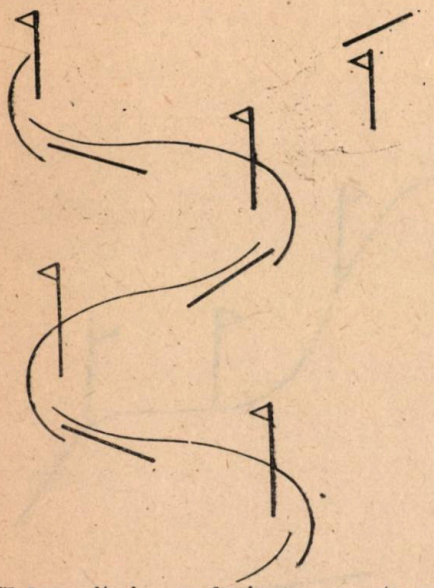
— fanion rigid așezat pe sol.
— fanion articulat, vertical.

Schiorul evită să lovească fanioanele așezate pe sol efectuînd o deplasare (pășire) laterală în dreptul lor.

Scop : concretizarea punctului de declanșare a virajului.

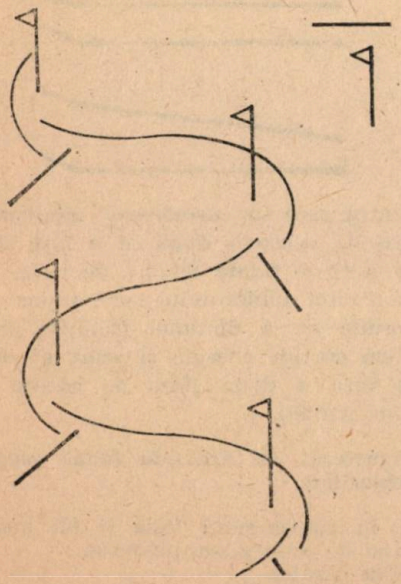
— independența de acțiune a picioarelor.

— scurtarea fazei a treia a virajului.



Slalom ritmic, cu fanioane așezate pe sol, perpendicular pe trasă

— fanion regid așezat pe sol.
— fanion articulat, vertical.



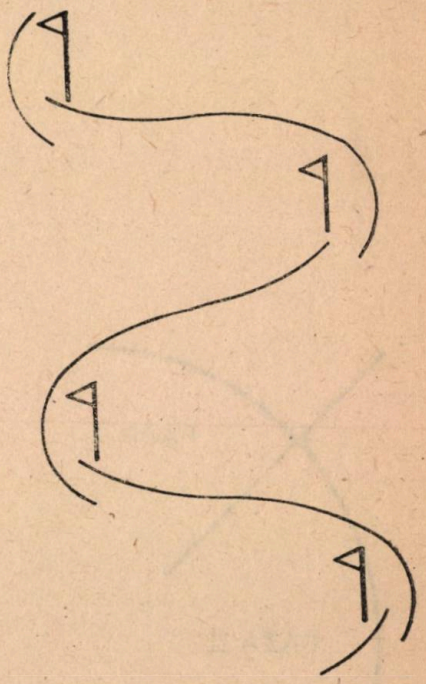
Scop : declanșarea timpurie a virajului.

— aceleași obiective ca la exercițiul anterior. Treptat fanionul orizontal diminuînd astfel faza a treia a virajului.

Slalom tradițional cu minifanioane articulate. (40—50 cm deasupra zăpezii)

Scop : îndepărtarea (aplecarea) fanioanelor cu tibiile picioarelor.

— Stabilirea reperului vizual jos, la baza fanionului, pentru o trasă cît mai scurtă.



Slalom aritmic, cu fanioane articulate, pe o pîrtie cu multe schimbări de pantă.

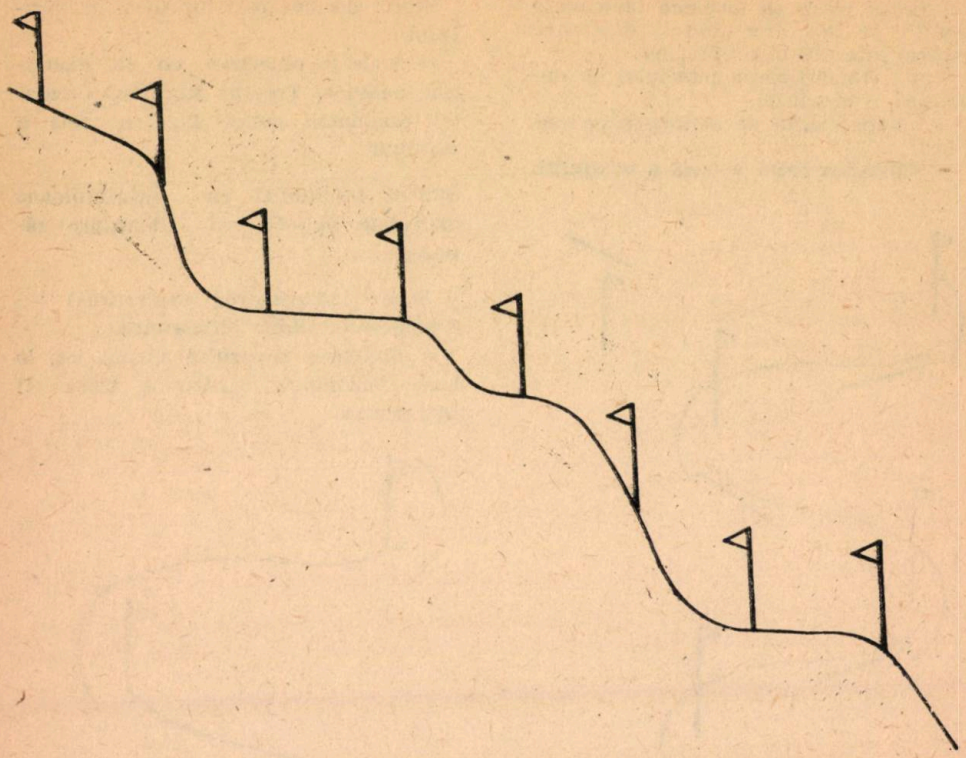
Scop : ameliorarea echilibrării antero-posterioare.

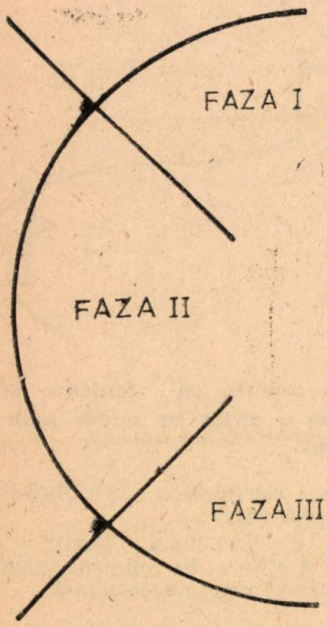
— Păstrarea unei poziții echilibrate și eficace, în condiții de aritmie și schimbări repetate de pantă.

Faza a treia (cea mai importantă)

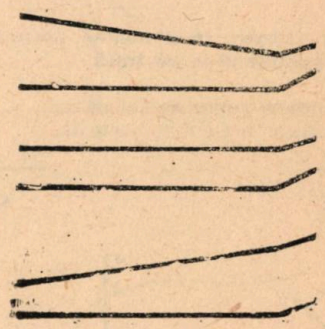
În această fază se face :

— transferul de greutate.





— modificările de poziție.
— modificările de înclinație laterală și antero-posterioară. Este o fază de frînare, de închidere a virajului, motiv pentru care se urmărește eliminarea treaptă acesteia **după** ce a fost bine învățată și fixată tehnica de bază, (de la nivelul junioratului spre seniori) în dorința de a diminua frînările printr-un sprijin energic și scurt efectuat în faza a doua (faza de cădere pe linia pantei).



Transferul de greutate (după poziția schiurilor)

1) În convergență (este și un mecanism de ocolire sau pivotare)
2) În paralel

3) În divergență. **Este singurul mijloc de a accelera.**

Concluzii. Obligativitatea fanionului articulat în competițiile internaționale și modificările tehnico-tactice survenite ca urmare a acestei inovații materiale și regulamentare necesită o pregătire adecvată în antrenamente, similară cu condițiile de concurs.

2. Sportul de eficacitate rezultat din această noutate — deloc neglijabil — conturează o nouă atitudine psihică față de concurs, de agresivitate, de atac permanent cu consecințe majore în ierarhiile interne și internaționale ale schiorilor de performanță.

3) Dobîndirea unei competitivități reale internaționale pentru schiorii noștri alpini — băieți și fete — presupune din punct de vedere conceptual, metodic, organizatoric și material realizarea unor antrenamente dense în conținut, alternative, cu fanioane clasice și articulate introduse prin reglementările actuale ale F.I.S.

Progresul poate fi programat, și obținut.

M. M. BĂRĂ: Le fanion articulé et les modifications de la technique du ski déterminées par l'introduction de ce sport dans le circuit des grandes compétitions internationales

L'évolution de la technique du ski alpin, imposé par le besoin de parcourir le slalom à un rythme aussi alerte que possible, et tout près du fanion intérieur de la porte de concours,, ainsi que le grand nombre d'accidents causés par les fanions rigides traditionnels, ont déterminé les spécialistes à trouver une solution, notamment l'invention et l'adoption du fanion articulé au niveau de la neige. Mais, le fanion articulé a entraîné de nombreuses modifications de la technique du ski et de la tactique des concurrents. Le risque d'accident étant diminué, on a gagné une meilleure sécurité, la distance parcourue par le skieur en slalom a été diminuée, le rythme du skieur à parcourir le trajet est devenu plus alerte. Le comportement tactique du sportif a été modifié. Tout en mentionnant plusieurs inconvénients du fanion articulé, l'auteur offre, surtout aux jeunes skieurs, des suggestions concernant l'entraînement au slalom avec le nouveau fanion afin d'obtenir des résultats favorables.

M. M. BĂRĂ: On the Articulated Fanion and the Changes Wrought in Skiing Techniques

A number of changes have occurred in skiing techniques as a result of the need for executing the slalom race at a higher speed and as close as possible to the inside fanion of the gate. to say nothing of the numerous accidents caused by the traditional rigid fanions. The relevant specialists, who have long sought for solutions, have recently presented a new articulated fanion, which is placed at the level of the snow. The new articulated fanion has entailed numerous changes in skiing techniques and tactics, while mitigating the fear of accidents, and giving skiers a feeling of safety. For instance it has reduced the distance to be covered but it has placed more claims in terms of the pace. In its turn this alert tempo has imposed a number of changes in tactics.

The author, who describes both the advantages and disadvantages offered by the articulated fanion, makes a number of most useful recommendations particularly to juniors, related to the adjustment to the new type of fanion.

CONSIDERAŢII DUPĂ DESFĂŞURAREA CAMPIONATULUI EUROPEAN DE VOLEI SENIORI

Prof. NICOLAE POP, antrenor al lotului masculin
Prof. AUREL RAŢIU, instuctor sportiv CJEFS Mureş

1.1. Reunită, pentru prima dată în Belgia (24 septembrie — 4 octombirie 1987), elita voleiului continental şi-a disputat titlurile supreme la: AUDERGHEM, GENK şi GAND — băieţii, EUPEN GAND şi AUDERGHEM — fetele. După cum se ştie, pe podiumul C.E. de volei din 1987 au urcat următoarele echipe: 1. U.R.S.S.; 2. Franţa; 3. Grecia — la masculin şi 1. R.D. Germană; 2. U.R.S.S.; 3. Cehoslovacia — la feminin.

În această lucrare prezentăm cîteva concluzii reieşite după desfăşurarea acestor campionate europene (fără a avea pretenţia unei abordări exhaustive); aceste concluzii le-am desprins după interpretarea statistică a unor procentaje la unele procedee-acţiuni de joc (datele au fost culese din buletinele informative puse la dispoziţie de către organizatorii C.E., echipelor participante) şi din observaţiile directe la faţa locului (N. Pop); de asemenea, prin vizionarea video a unor meciuri de volei de la C.E. 1987.

După prelucrarea datelor avute la dispoziţie am reuşit să realizăm „modelul procentajelor medaliatelor europene" la acţiunea de joc (procedeele) descrise mai jos.

1.2. Dar, iată obiectivele urmărite de noi în această lucrare:

— să vedem procentajul unor acţiuni de joc (procedee) la medaliatele C.E., comparativ cu cele ale reprezentantelor noastre; (procentajele s-au calculat luînd în considerare datele înregistrate la toate meciurile echipei respective);

— să calculăm durata medie/set C.E. 87' — la toate jocurile disputate;

— să punctăm unele tendinţe spre care se îndreaptă voleiul (masculin) pe plan european.

1.3. Credem că prezentarea tabelelor de mai jos ne scuteşte de orice alte comentarii referitor la punctul 1 prezentat mai înainte.

Dar, iată datele din tabelele sinoptice, asupra cărora specialiştii sînt invitaţi să-şi concentreze atenţia şi să tragă concluziile ce se cuvin.

1.4. Nu credem că este lipsit de interes în completarea acestor date cu unele observaţi de la faţa locului, observaţii care se referă la următoarele aspecte:

— serviciul din săritură se foloseşte cu predilecţie de majoritatea jucătorilor cu o eficienţă deosebită; de altfel, pe lîngă acest procedeu, majoritatea jucătorilor cunoşteau (şi foloseau) şi serviciul de sus plutitor (atît de la linia de fund a terenului cît şi de la distanţa de 8—10 m);

— aceste procedee se foloseau în funcţie de aşezarea în teren a echipelor adverse;

— servicile din săritură treceau, (de obicei) la cîţiva cm pe deasupra fileului, cu o viteză şi o forţă deosebite;

— preluarea din serviciu se execută cu traiectorie înaltă pentru ca trăgătorii să ajungă la timpul I la construcţia atacului;

— pe un serviciu foarte dificil, preluarea din serviciu era aşa de bine pusă la punct la echipele medaliate, încît, de exemplu, coordonatorul naţionalei franceze, **Alain Fabiani**, atunci cînd făcea intrarea din linia a II-a, se deplasa la pas (spre zona de intrare) ştiind precis, dinainte, unde va veni preluarea (!!);

— apărarea în linia a II-a: la această ediţie a C.E. de volei putem afirma că cel mai mare progres din toate compartimentele jocului l-a realizat apărarea:

— apărarea în linia a II-a este deosebit de mobilă şi eficace (la echipele fruntaşe); se recuperează multe mingi pentru construcţia atacului (încît şi în faza a II-a se putea construi atac combinativ); în acest sens, vă invităm să revedeţi procentajele la acest capitol la echipele fruntaşe şi la reprezentativele noastre;

— apărarea în linia a II-a se face în funcţie de construcţia atacului advers (echipele trec de la un sistem de apărare — pe culoare —, la altul — cu dublajul cu extrema din linia I la blocaj etc);

— sistemul de joc folosit de toate echipele participante la europene (la echipele masculine) a fost de tipul 5T + 1R.

FEMININ

Procedeul - / Echipa-locul - acţiune de joc- / număr jocuri	1. RDG (6jocuri)		2.URSS (6jocuri)		3.CEHOSLOVACIA (7 jocuri)		8.RSR (7jocuri)	
1. Serviciul - numărul serviciilor:	541		566		668		767	
- reuşit: servicii din care se face punct sau adversarul nu poate construi acţiune de atac	95	17,6%	112	19,8%	1o4	15,6%	132	17,2%
- greşit: serviciile care nu trec peste fileu.	33	6,1%	48	8,5%	58	8,7%	68	8,9%
2. Preluarea (din serviciu) -număr :	359		362		617		767	
- bună: din care se pot construi acţiuni de atac:	31o	86,4%	3o2	83,4%	5o3	81,5%	559	79,1%
- greşită: din care mingea se trite adversarului fără atac:	2o	5,6%	35	9,7%	62	1o,o%	73	1o,3%
- ratată: din care mingea nu poate fi trecută peste fileu:	29	8,1%	25	6,9%	52	8,4%	75	1o,6%
3. Atacul - nr. acţiunilor de atac:	624		551		9oo		917	
- reuşit: atacul care finalizează un punct + atacul din care adversarul nu poate construi acţiune de atac:	389	62,3%	365	66,2%	49o	54,4%	55o	6o,o%
- ratat: atac în afara terenului de joc, în blocaj, fileu, etc:	61	9,8%	74	13,4%	134	14,9%	1o1	11,o%
4. Blocajul - numărul blocajelor:	551		476		713		843	
- reuşit: blocajul care finalizează un punct + blocajul din care adversarul nu poate construi atac:	262	47,5%	212	44,5%	297	41,7%	282	33,5%
- ratat: din care mingea nu poate fi rejucată de apărare:	87	15,8%	6o	12,6%	9o	12,6%	149	17,7%
5. Apărarea (în linia a II-a) - nr. de mingi atinse de apărare:	431		351		6o1		617	
- pozitivă: fiecare minge atinsă de apărare din care se poate continua faza:	278	64,5%	213	6o,7%	355	59,1%	313	5o,7%
- cu atac posibil: din mingile recuperate de apărare se creează posibilitatea de a ataca:	235	54,3%	172	49,o%	276	45,9%	244	39,5%
6. Atacul în viteză: - nr. atacuri:	624		551		9oo		917	
- mingea în urcare (atac rapid): atacantul sare înaintea pasei:	134	21,5%	132	24,o%	195	21,7%	92	1o,o%
- în combinaţie: atacantul sare în timpul pasei:	2o2	32,4%	145	26,3%	274	3o,4%	491	53,5%
- atac din minge normală (înaltă): atacantul aşteaptă pasa:	267	42,8%	228	41,4%	4o3	44,8%	3oo	32,7%
Atac propriu pe blocajul adversarului - numărul acţiunilor: - (împărţit în 4 categorii):	624		551		9oo		917	
- atac gără blocaj:	84	13,5%	85	15,4%	121	13,4%	98	1o,7%
- atac cu 1 jucător la blocaj:	97	15,5%	118	21,4%	178	19,8%	144	15,7%
- atac cu 2 jucători la blocaj:	427	68,4%	337	61,2%	565	63,9%	654	71,3%
- atac cu 3 jucători la blocaj:	16	2,6%	12	2,2%	36	4,o%	25	2,7%

— **Atacul** — la construcţia şi finalizarea atacului (combinaţiile) participă toţi cei cinci trăgători din echipă ;

— jucătorul centru atacă atît pe timpul 1 (în faza I) cît şi pe timpul 2 — din combinaţii realizate pe toată lungimea fileului ;

— echipele fruntaşe aveau în permamenţă cel puţin un trăgător pregătit pentru atac din linia a II-a ;

— s-a remarcat folosirea unor combinaţii foarte ingenioase care solicită la eforturi intelectuale deosebite, atît pe trăgători, cît mai ales pe coordonatori (nu întîmplător Alain Fabiani, ridicătorul coordonator al naţionalei Franţei, cu un indice de inteligenţă peste media obişnuită, a primit trofeul pentru cel mai bun ridicător-coordonator din Europa ; mulţi spun că este cel mai bun din lume) ;

MASCULIN

Procedeul - acțiune de joc- / Echipa-locul; număr jocuri	1.URSS (6jocuri)		2.FRANȚA (6jocuri)		3.GRECIA (6 jocuri)		1o.ROMÂNIA (7 jocuri	
1. Serviciul - numărul serviciilor:	752		812		871		766	
- reușit: servicii din care se face punct sau adversarul nu poate construi acțiune de atac:	84	11,2%	76	9,4%	62	7,1%	87	11,4%
- greșit: serviciile care nu trec peste fileu.	54	7,2%	8o	9,9%	48	5,5%	66	8,6%
2. Preluarea (din serviciu) -număr:	56o		639		752		784	
- bună: din care se pot construi acțiuni de atac:	53o	94,6%	578	9o,5%	68o	9o,4%	691	88,1%
- greșită: din care mingea se trite adversarului fără atac:	17	3,o%	31	4,9%	28	3,7%	43	5,5%
- ratată: din care mingea nu poate fi trecută peste fileu:	13	2,3%	3o	4,7%	44	5,9%	5o	6,4%
3. Atacul - nr. acțiunilor de atac:	868		915		1o84		985	
- reușit: atacul care finalizează un punct + atacul din care adversarul nu poate construi acțiune de atac:	549	63,2%	6o5	66,1%	693	63,9%	6o1	61,o%
- ratat: atac în afara terenului de joc, în blocaj, fileu, etc:	117	13,5%	113	12,3%	141	13,o%	156	15,8%
4. Blocajul - numărul blocajelor:	738		796		953		777	
- reușit: blocajul care finalizează un punct + blocajul din care adversarul nu poate construi atac:	268	36,3%	282	35,4%	3o4	31,9%	212	27,3%
- ratat: din care mingea nu poate fi rejucată de apărare:	189	25,6%	199	25,o%	3oo	31,5%	3o3	39,o%
5. Apărarea (în linia a II-a) - nr. de mingi atinse de apărare:	511		561		619		458	
- pozitivă: fiecare minge atinsă de apărare din care se poate continua faza:	279	54,6%	3o1	53,7%	379	61,2%	234	51,1%
- cu atac posibil: din mingile recuperate de apărare se creează posibilitatea de a ataca:	245	47,9%	249	44,4%	283	45,7%	192	41,9%
6. Atacul în viteză: - nr. atacuri:	868		915		1o84		985	
- mingea în urcare (atac rapid): atacantul sare înaintea pasei:	234	27,o%	268	29,3%	243	22,4%	2o6	2o,9%
- în combinație: atacantul sare în timpul pasei:	186	21,4%	335	36,6%	553	51,o%	461	46,8%
- atac din minge normală (înaltă): atacantul așteaptă pasa:	4o6	46,8%	287	31,4%	2o1	18,5%	279	28,3%
7. Atac propriu pe blocajul adversarului - numărul acțiunilor: - (împărțit în 4 categorii):	868		915		1o84		985	
- atac fără blocaj:	1o2	11,7%	125	13,7%	92	8,5%	84	8,5%
- atac cu 1 jucător la blocaj:	186	21,4%	275	3o,1%	299	27,6%	243	24,7%
- atac cu 2 jucători la blocaj:	538	62,o%	467	51,o%	654	6o,3%	617	62,6%
- atac cu 3 jucători la blocaj:	42	4,8%	48	5,2%	4o	3,7%	43	4,4%

— putem afirma, ca o concluzie generală, că (aproape) toate jocurile C.E. de volei s-au caracterizat printr-un grad sporit de combativitate (din partea jucătorilor) atît în atac, cît mai ales în apărare. De aceea opinăm ca în procesul de selecție să ne orientăm asupra unor jucători cu calități PSIHO-MOTRICE de excepție. Numai avînd astfel de jucători, capabili să se angajeze la eforturi fizice și psihice deosebite, vom putea aspira la performanțe bune ;

— despre pregătirea fiecărei echipe participante la C.E., la toți factorii antrenamentului la cel mai înalt nivel — nu credem că mai este cazul să insistăm.

Pentru a avea o imagine mai completă asupra competitoarelor C.E., prezentăm în continuare media de vîrstă și de înălțime a echipelor par-

ticipante (masculine), cît și durata medie/set/ CE'87 la jocurile echipelor de fete și băieți, precum și alte date statistice. Iată datele :

Durata medie/set/CE'87 la cele 40, respectiv 41 de jocuri disputate ;

Masculin		Feminin
Setul I	= 23,7 min.	17,7 min.
Setul II	= 26,3 min.	20,4 min.
Setul III	= 25,7 min.	20,6 min.
Setul IV	= 25,5 min.	20,6 min.
Setul V	= 29,7 min.	25,6 min.

Meciuri încheiate cu scorul de :

— cu 3 : 0 = 20 de jocuri (la masculin) și 26 de meciuri (la feminin) ;
— cu 3 : 1 = 11 jocuri la masculin și 10 la feminin ; — 3 : 2 = 9 la masculin și 5 la feminin.

TOTAL = 40 de meciuri (la masculin) și 41 de jocuri (la feminin)

Media de vîrstă și de înălțime (la echipele masculine) :

1. Belgia	— 1,92 m. ;	25,2 ani ;
2. Bulgaria	— 1,97 m. ;	23,2 ani ;
3. Cehoslovacia	— 1,95 m. ;	26 ani ;
4. Franța	— 1,92 m ;	24,8 ani ;
5. Grecia	— 1,99 m ;	24,8 ani ;
6. Italia	— 1,95 m :	23,2 ani ;
7. Iugoslavia	— 1,94 m ;	22,5 ani ;
8. Olanda	— 1,99 m ;	24,2 ani ;
9. *România*	— 1,96 m ;	32 ani ;
10. U.R.S.S.	— 1,96 m ;	24,4 ani ;
11. Spania	— 1,91 m ;	24,2 ani ;
12. Suedia	— 1,94 m ;	24 ani ;

Nu-i așa că aceste „noutăți" (unele) vă sînt cunoscute demult ? și totuși ...

Cunoscînd că la ora actuală SELECȚIA (tot ce se înțelege prin această noțiune inclusiv selecția mijloacelor) se regăsește în procentaj mare în performanțele sportivilor, opinăm pentru programarea unui astfel de antrenament (la echipele noastre de club și naționale), încît „modelele procentajelor medaliatelor europene" prezentate mai sus, să fie accesibile și ehipelor noastre de volei. Premise există : echipele reprezentative de juniori — meliate la C. E. '86 (băieții și fetele (aproape pe podium) constituie, credem, o BAZĂ de plecare.

POP N., RAȚIU A.: Considérations après le déroulement des championnats européens de volleyball — seniors

On présente une série de conclusions résultant des enregistrements officiels mis à la disposition par les organisateurs après le déroulement des championnats européens de volleybal 1987, ainsi que des observations propres. Après le traitement des données. on a réalisé „le modèle des pourcentages des médaillées européennes" aux actions de jeu (procédés) décrites antérieurement. Pour présenter une image complète des sportives à l'édition '87 des championnats européens de volleyball, on présente la moyenne d'âge et de hauteur des équipes participantes et la durée moyenne par sets des jeux des garçons et des filles. Les modèles des pourcentages des médaillées européennes sont accessibles aux équipes sélectionnées de la Roumanie, les perspectives offertes par les juniors (garçons et filles) indiquant la réalisation possible du saut qualitatif à obtenir dans cette discipline sportive.

POP, N., RAȚIU, A.: After the European Senior Volleyball Championships

Relying on official recordings and own observations the authors review and draw conclusions on the 1987 European Volleyball Championships. They work out a „model of percentages scored by European medal winners" based on the described procedures, and in order to help the readers form a better image of the event, they provide data on the mean age and height of the participating teams, the mean duration of the sets. The above-mentioned model has been made available to the Romanian junior teams who are expected to make a long expected qualitative leap.

PREGĂTIREA FIZICĂ A SPORTIVILOR JUDOKA-JUNIORI

Lector univ. IOAN HANTĂU
IEFS

În instruirea juniorilor, pregătirea fizică are o pondere și importanță cu atît mai mare cu cît acestea înaintează în vîrstă și sînt cuprinși într-un sistem competițional din ce în ce mai bogat. Participarea în aceste competiții solicită o pregătire fizică atît generală cît și specială la parametri tot mai ridicați.

Conținutul pregătirii fizice trebuie să asigure realizarea obiectivelor acestui factor al antrenamentului atît la juniorii mici cît și la cei mari.

Dezvoltarea fizică armonioasă, prin dezvoltarea proporțională a tuturor grupelor musculare, este favorizată la vîrsta junioratului datorită creșterii masei musculare, în special în perioada 15—16 ani. De aceea dezvoltarea forței și, implicit, a celorlalte calități motrice : viteză și rezistență constituie un obiectiv fundamental al instruirii juniorilor.

DEZVOLTAREA FORȚEI

Începînd cu vîrsta de 14—15 ani, deci intrarea în grupa juniorilor, judoka pot lucra, pentru dezvoltarea forței, cu încărcături care, gradat, pot depăși greutatea corporală. În funcție de particularitățile individuale, greutatea încărcăturilor poate fi și mai mare, dar acest lucru se va face sub un control medical permanent. Se vor folosi atît exercițiile analitice pentru dezvolatrea marilor grupe musculare, și în acest sens se va acorda o deosebită atenție întăririi musculaturii spatelui și a flexorilor brațelor, precum și exerciții complexe care angrenează în efort întreaga musculatură a corpului.

Întreaga muncă depusă în scopul dezvoltării forței, precum și a celorlalte calități motrice va fi în permanentă concordanță cu calitățile și particularitățile de vîrstă ale juniorilor.

Lucrul cu încărcături ce depășesc greutatea corporală sau chiar mai mari „trebuie să aibă o pondere de cel puțin 50% din volumul total de lucru" (L. Baroga). Restul lucrului pentru dezvoltarea forței trebuie să fie însuși lucrul specific de perfecționare a procedeelor sub diferite forme de luptă, deci mișcările specifice de bază din judo, deoarece, după cum arată B. Valik „la vîrsta de 14—16 ani în în organism are loc o creștere impetuoasă și folosirea abuzivă a exercițiilor speciale de forță pot tulbura dezvoltarea armonioasă a organismului tinerilor. După vîrsta de 16—17 ani se poate lucra pentru dezvoltarea forței fără nici o restricție, folosindu-se și încărcături maxime.

1.1. Formele de manifestare a forței în judo

Acțiunile motorice din timpul unei angajări de judo sînt foarte variate, în funcție de acestea, forța manifestîndu-se în mai multe forme :

— **forța maximă** denumită de V. M. Zațiorschi — forța propriu-zisă, se manifestă prin contracții izometrice sau intermediare, sub formă de mișcări lente și în special în regim static. Această formă de manifestare a forței o întîlnim în cadrul luptei la sol (NE WAZA) atît în execuția tehnicilor de imobilizare (OSAE — WAZA) cît și a celor de luxare (KANSETSU — WAZA) și strangulare (SHIME — WAZA).

Forța maximă reprezintă „forța cea mai mare pe care sistemul neuromuscular o poate dezvolta în situația contracției maxime voluntare' (Gh. Mitra, Al Mogoș). În judo forța meximă este necesară atît pentru a imobiliza adversarul în

cadrul luptei la sol, a-l strangula sau a-i efectua un procedeu de luxare cît și pentru a scăpa din oricare aceste acțiuni.

Pentru dezvoltarea forței maxime cu juniorii mici (14—16 ani) se vor folosi exercițiile izometrice numai specifice de execuție a procedeelor tehnice de la sol, iar cu juniorii mari 17—18 ani se pot folosi și contracțiile izometrice utilizînd diferite aparate și greutăți.

— **forța de regim de viteză** sau forța explozivă, care presupune capacitatea le a dezvolta o forță cît mai mare într-un timp cît mai scurt „capacitatea sistemului neuro-muscular de a învinge rezistența pnintr-o viteză de contracție mărită' (D. Harre).

Este forma de manifestare a vitezei cu cea mai mare pondere în procesul de instruire a judoka. Orice tehnică din cadrul luptei din picioare (NEGE — WAZA) trebuie executată cu cea mai mare viteză indiferent de rezistența pe care o opune adversarul, or acest lucru presupune dezvoltarea la parametrii cît mai ridicați a forței în regim de viteză.

Forța explozivă — dinamică — manifestată prin contracții izotonice, se recomandă pentru activitatea juniorilor atît mari cît și cei mici, diferența dintre o grupă sau alta fiind dată doar de mărimea rezistenței pe care trebuie să o învingă tînărul judoka în timpul unei mișcări.

— **forța de regim de rezistență** constituie capacitatea de manifestare a forței o perioadă cît mai îndelungată. În timpul unui meci de judo (SHAI) judoka trebuie să poată executa cu aceiași forță o aruncare atît în primele cît și în ultimele minute ale luptei deci să dezvolte capacitatea organismului de a efectua contracții musculare în cadrul eforturilor solicitate pe tot parcursul luptei.

1.2. Metode pentru dezvoltarea forței

Pentru dezvoltarea forței este deja cunoscută și la îndemîna tuturor o metodologie bogată, dispunînd de numeroase metode specifice și o mare varietate de mijloace atît generale cît și speciale. Aceste metode și mijloace sînt folosite în funcție de particularitățile colectivului cu care se lucrează, în funcție de scopul urmărit și în special în funcție de tipul de forță pe care dorim să o dezvoltăm.

Dezvoltarea forței presupune aplicarea unui excitant de o anumită valoare — încărcătură — și care trebuie să realizeze un anumit grad de încordare musculară, de regulă, maximă (T. Ardelean). Pentru realizarea încordărilor musculare maxime există trei posibilități :

a) **Lucrul cu greutăți mici** cu care se efectuează repetări pînă la refuz. Prin acest mod de lucru se realizează hipertrofia musculară, una din condițiile de bază ale dezvoltării forței — datorită volumului crescut de lucru, precum și o întărire ligamentară și articulară.

Cu juniorii începători mărimea încărcăturii trebuie să fie de 30—40% din capacitatea maximă, iar cu cei avansați (juniorii mari) și chiar cu seniorii 50—60%. Se recomandă alegera unor încărcături încît oboseala totală (starea de refuz) să se instaleze la un număr de 20—25 de repetări într-o serie, numărul seriilor fiind de 5—10.

Pentru realizarea îngreuierilor se folosesc : benzi elastice, helcometre, bara halterei, puduri, parteneri de diferite greutăți. Forma de lucru cel mai utilizată este UCHI—KOMI.

În funcție de structura tehnică a proceselor se solicită diferite grupe musculare. Cele mai solicitate grupe musculare în judo și deci cele mai necesar a fi dezvoltate sînt : musculatura centurii scapulo-humerale, musculatura spatelui, extensorii genunchiului, flexorii mîinilor, flexorii și extensorii antebrațelor, mușchii abdominali etc. Această modalitate de lucru duce la dezvoltarea forței în regim de rezistență.

b) **Lucrul cu greutății mijlocii.** Valoarea încărcăturii este în funcție de nivelul de pregătire al judoka și trebuie să se încadreze între 55—75% din posibilitățile maxime ale acestora, în așa fel încît să permită execuția mișcării cu viteză maximă. Această metodă duce la dezvoltarea forței explozive. a forței în regim de viteză, despre care am arătat mai înainte că ocupă cea mai mare pondere în lucru pentru dezvoltarea forței la judoka.

Stabilirea încărcăturii limită trebuie să permită, pe lîngă execuția mișcării în viteză maximă și execuție corectă a precedeului fără a denatura structura tehnică de bază a acestuia. Principalul mijloc pentru această modalitate de lucru îl constituie repetările pe perechi (UCHI — KOMI) cu parteneri care să asigure, prin greutatea lor sau rezistența opusă, încărcăturile indicate Se mai folosesc și exercițiile clasice din haltere.

Se vor efectua 4—7 dintr-o lecție, numărul repetărilor într-o serie fiind de 3—5.

c) Lucrul cu greutăți mari. Se utilizează pentru dezvoltarea forței maxime (pure) necesară în cadrul luptei la sol și în unele momente de încordare mare în lupta din picioare.

Prin această metodă se realizează eforturi mari în mod progresiv de la 80% pînă la îngreuieri de 100% cu 1—2 repetări, după care se revine la 90%, 1—2 repetări cu 1—2 serii, apoi cu 80% cu 1—3 repetări în 6—9 serii „(L. Baroga).

d) Lucrul cu greutăți care solicită eforturi maximale și supramaximale. Valoarea încărcăturii este de 110—115% în raport cu posibilitățile maxime ale judoka. Această metodă se va utiliza numai cu juniorii mari (17—18 ani) la intervale de timp care să nu fie mai mici de două săptămîni. În asemenea eforturi sînt solicitate toate unitățile neuro-musculare din grupele musculare angrenate în efort. Se face o singură execuție, repetîndu-se de 1—3 ori într-o lecție. Mișcările se efectuează în regim dinamic lent, cu deplasarea greutății care constituie rezistența.

e) Lucrul care solicită contracții izometrice. Se folosește pentru dezvoltarea forței necesare în acțiunile care au la bază contracțile musculare statice : OSAEKOMI — WAZA, SHIMA — WAZA și KANSETSU — WAZA. Contracțiile izometrice fac parte tot din categoria eforturilor maxime, valoarea acestor eforturi fiind dată de durata în secunde a acestor contracții — astfel putem diferența următoarele categorii de eforturi : mici (6 secunde), mediu (9 secunde) și mare (12 secunde). Cu juniorii mici contracțiile izometrice se folosesc numai spre limita superioară a vîrstei (16 ani), iar cu juniorii mari (17—18 ani) se folesesc contracțiile de efort mic și mediu. În cazul în care, antrenorii au rețineri privind folosirea acestei metode la juniori, pot renunța la ea deoarece „metoda contracțiilor izometrice nu este indispensabilă pentru practica antrenamentului „(T. Ardelean).

Pentru dezvoltarea forței, specialiștii domeniului au făcut și alte clasificări privind și căile de dezvoltare a acestei calități a forței. Astfel V. M. Zațiorski prezintă următoarele două posibilități de dezvoltare a forței :

— prin îngreuiere dată de greutatea propriului corp ;
— prin îngreuiere dată de rezistența externă : greutatea diferitelor obiecte, rezistența partenerului (cea mai specifică judoului), rezistența mediului extern (alergări prin zăpadă, prin apă sau nisip).

Analizînd diferitele căi, procedee și metode de dezvoltare a forței, pentru dezvoltarea acestei calități motrice la judoka juniori se recomandă următoarele metode :

— metoda halterofilului
— metoda power-training
— metoda antrenamentului în circuit
— metoda izometrică.

1.2.1. **Metoda halterofilului**

În această metodă de lucru se folosesc, în principal, exercițiile clasice specifice sportului cu haltera, executate cu bara de halteră și discuri de unde și denumirea de „metoda halterofilului".

Creșterea efortului se face pe seama creșterii continue a intensității, aceasta realizîndu-se de la o serie la alta, de la o lecție la alta, sau de la distanțe de timp mai mari (cicluri de lecții).

De exemplu : 45%—50%—55%—60%—65%—70%

Creșterea efortului se poate efectua și în trepte, repetîndu-se de mai multe ori exercițiul cu o încărcătură, după care se trece la o încărcătură mai mare

De exemplu : 45%—45%—50%—50%—50%—60%—60%

Mărirea și micșorarea treptată a încărcăturii avînd drept urmare creșterea și dezvoltarea treptată a intensității constituie o altă variantă a metodei halterofilului.

Astfel : 45%—50%—55%—60%—65%—60%—55%—50%—45%

Se poate efectua o creștere a încărcăturii după care o descreștere a acesteia fără a se ajunge la încărcătura inițială, pentru ca din nou să urmeze o creștere și o descreștere. Această variantă de lucru — creșterea în val — se exemplifică astfel : 45%—50%—55%—50%—55%—60%—65%—60%—65%

Metoda halterofilului este specifică dezvoltării forței maxime și este recomandată în special juniorilor mari. Cu juniorii mici se folosește, utilizînd încărcături să nu depășească 75—80% din posibilitățile acestora. Se va urmări pe

parcursul execuției și menținerea unei viteze crescute de lucru, atît cît permite mărirmea încărcăturii.

În cadrul unei lecții de antrenament cu judoka juniori se pot executa 2—4 serii a cîte 3—5 execuții cu pauze de 2—4 minute între serii. Mărirea pauzei va crește o dată cu creșterea încărcăturii.

1.2.2. **Metoda power-training**

Folosirea acestei metode în activitatea juniorilor duce la dezvoltarea forței în regim de viteză, deci a forței explozive, dinamice, atît de necesară în executarea, în special, a procedeelor de aruncare din picioare (NEGE—WAZA).

Se folosesc trei grupe de exerciții :

— exerciții cu greutăți
— exerciții cu mingi medicinale
— exerciții acrobatice.

Toate aceste trei grupe de exerciții vor fi concepute așa încît să se asemene cu structura de bază a tehnicii judoului, fiecare grupă conținînd cîte trei exerciții. Se procedează în felul următor : se execută cele trei exerciții din prima grupă — după care urmează o pauză de 2—3 minute și apoi exercițiile din grupa a a doua grupă urmate de pauza de 2—3 minute și apoi exercițiile din grupa a treia. După terminarea seriei celor 9 exerciții se face o pauză de 2—5 minute. Seria integrală se poate relua de 2—3 ori într-o lecție de antrenament.

Mărimea încărcăturii se stabilește în funcție de posibilățile maxime ale judoka în așa fel încît mișcările să se efectueze cu viteză maximă. Ca element de progresie, se folosește în principal, mărirea încărcăturii. După ce se ajunge cu noua încărcătură la viteza de execuție de la încărcătura precedentă, se va mări din nou încărcătura. Creșterea efortului se mai poate face și pe seama reducerii pauzelor dintre grupele de exerciții sau dintre serii.

Concretizăm această metodă prin următorul exemplu :

Nr. crt.	Exercițiile	Circ. I 75%	Pauză 2—5′	Circ. II 85%	Pauză 2—5′	Circ. III 95%
1.	Împins culcat	$\frac{50\ kg}{3}\ 2$		$\frac{60\ kg}{2}\ 2$		$\frac{70\ kg}{1}\ 2$
2.	Ramări sprijin	$\frac{50\ kg}{3}\ 2$		$\frac{60\ kg}{2}\ 2$		$\frac{70\ kg}{1}\ 2$
3.	Genuflexiuni spate	$\frac{60\ kg}{3}\ 2$		$\frac{70\ kg}{2}\ 2$		$\frac{80\ kg}{1}\ 2$
	Pauză	2—3′				
4.	Aruncarea mingii înainte din stînd depărtat	$\frac{3\ kg}{6}\ 2$		$\frac{5\ kg}{4}\ 2$		$\frac{7\ kg}{3}\ 2$
5.	Aruncarea mingii din culcat dorsal cu ridicarea trunchiului	$\frac{3\ kg}{6}\ 2$		$\frac{5\ kg}{4}\ 2$		$\frac{7\ kg}{3}\ 2$
6.	Din culcat dorsal ducerea mingii peste cap și revenire	$\frac{3\ kg}{6}\ 2$		$\frac{5\ kg}{4}\ 2$		$\frac{7\ kg}{3}\ 2$
	Pauză	2—3′				
7.	Sărituri peste partener dintr-o parte în alta	$\frac{10\ kg}{10}\ 2$		$\frac{15\ kg}{6}\ 2$		$\frac{20\ kg}{3}\ 2$
8.	Sărituri repetate pe ladă pe ambele picioare	$\frac{10\ kg}{10}\ 2$		$\frac{15\ kg}{6}\ 2$		$\frac{20\ kg}{3}\ 2$
9.	Sărituri de pe un picior pe celălalt cu haltera	$\frac{20\ kg}{10}\ 2$		$\frac{30\ kg}{6}\ 2$		$\frac{40\ kg}{3}\ 2$

În exemplul de mai sus progresia se realizează în aceeași lecție, mărindu-se încărcătura de la o serie la alta.

Se poate lucra și cu aceeași încărcătură — în toate seriile din aceeași lecție, aceasta mărindu-se numai în lecția următoare sau chiar după un anumit ciclu de lecție.

1.2.3. Metoda eforturilor în circuit

Folosirea metodei antrenamentului în circuit duce la devzoltarea forței, în special a forței generale, atît în regim de rezistență cît și în regim de viteză, în funcție de modul în care se efectuează exercițiile, precum și pauzele de refacere. Dacă exercițiile selecționate au un pronunțat caracter specific judoka, această metodă va avea drept rezultat dezvoltarea forței speciale.

În cadrul metodei antrenamentului în circuit deosebim următoarele variante :

a) După numărul de ateliere :
— circuit scurt : 4—5 ateliere ;
— circuit mediu : 6—8 ateliere ;
— circuit lung : 9—12 ateliere ;
b) După încărcătura obiectelor :
— circuit ușor : 10—12% din posibilități ;
— circuit mediu : 30—40% din posibilități ;
— circuit greu : peste 50% din posibilități ;
c) După modalitățile de lucru :
— circuit de durată ;
— circuit cu intervale : extensiv și intensiv ;
— circuit cu repetări.

Pentru dezvoltarea forței, atît generale cît și speciale, cu judoka juniori, se recomandă, în special circuitul cu intervale pentru juniorii mici și mari și circuitul cu repetări mai ales pentru juniorii mari.

Circuitul cu intervale constă în repetarea la fiecare atelier a exercițiului cu încărcătura dată, o perioadă de timp bine stabilită, cu pauze de 15—16 secunde între ateliere și de 3—5 minute între fiecare circuit (circuit extensiv). Pauza poate fi aceeași după fiecare atelier, sau modifică (micșorată sau crescută), cu scopul creșterii sau micșorării intensității lucrului. Creșterea intensităților efortului se poate obține prin creșterea numărului de repetări la fiecare atelier în aceeași unitate de timp prin creșterea vitezei de execuție (circuit intensiv). Deoarece se lucrează cu 50—75% din capacitatea maximă de efort, cel puțin 50% din încărcături reprezentînd 40—50% din posibilități, această variantă de circuit se recomandă juniorilor mari. Ea urmărește în special, dezvoltarea forței cu regim de viteză.

Circuitul cu repetări vizează dezvoltarea cu precădere a forței pure și se recomandă numai juniorilor mari și ulterior seniorilor. Această formă utilizează exercițiile clasice cu haltera (împins, aruncat, genuflexiuni), trageri la piept, ramări etc.) și se efectuează cu valori ale efortului de 80—100% din capacitatea maximă a judoka. Se va folosi cel mult o dată pe săptămînă.

Se recomandă ca înaintea începerii unui antrenament în circuit să se efectueze o încălzire bună a tuturor grupelor musculare care sînt angrenate cu activitate la toate atelierele.

1.2.4. Metoda izometrică

Despre această metodă am vorbit anterior la subcapitolul 1.2. subaliniatul „e". Vom da în continuare cîteva indicații privind folosirea acestei metode în antrenamentul judoka.

Contracțiile izometrice sau statice duc la dezvoltarea grupelor musculare și implicit a forței prin contracții statice efectuate un timp foarte scurt. Acest tip de contracție nu poate fi complet rupt de contracția izotonică deoarece orice mișcare de învingere a unei rezistențe începe printr-o contracție izometrică.

Pentru obținerea contracțiilor izometrice se pot efectua :

— împingeri asupra unor obiecte mobile ; cadru metalic, catul ușii, peretele, scara fixă etc. ;

— încercări de a ridica greutăți care depășesc cu mult posibilitățile momentane.

Privind folosirea contracțiilor izometrice trebuie respectate unele indicații metodice, printre care :

— în lecție contracțiile izometrice se folosesc după rezolvarea sarcinilor tehnico-tactice ;

— durata unei contracții este de 6—12 secunde, în funcție de vîrsta executanților, timpul total nedepășind 60—90 secunde într-o lecție ;

— contrațiile izomerice cu eforturi maxime sînt contraindicate la juniorii mici ;

— realizarea efectelor scontate prin contracțiile izometrice se obțin la juniori dacă acestea sînt efectuate cu 60—100% din posibilitățile maxime ale acestora.

1.4. Mijloace pentru dezvoltarea forței

Perioada junioratului, fiind propice dezvoltării forței (cu toate oscilațiile existente pe parcursul perioadei de 14—16 ani) se vor folosi în acest scop toate mijloacele din pregătirea judoka seniori dozarea lor corespund însă posibilităților pe care aceștia le au la vîrsta junioratului.

Deoarece metoda antrenamentului cu circuit are o mare pondere în dezvoltarea forței (sub toate formele ei de manifestare) la juniori, prezentăm cîteva exemple de circuite, atît pentru forța specială cît și generală.

Nr. crt.	MIJLOACE	DOZARE
1.	Flexii-extensii ale degetelor cu cauciucuri sau mingi de tenis	— 20—30 exec. (3—5 serii) + 1—2′ pauză
2.	Tracțiuni de kimonou	— 5—10 exec. (3—7 serii) + 2—4′ pauză — execuții pînă la refuz
3.	Flotări pe degete : drepte sau în val	— 5—10 exec. (4—8 serii) + 2—4′ p. — execuții la refuz
4.	Împins culcat cu partener	— 5—10 exec. (4—8 serii) + 2—4′ p. — execuții la refuz
5.	Ramări din sprijin culcat cu priză la kimonou	— cu greutatea categorici : — 5—10 exec. (4—8 serii) + 2—4′ p. — execuții la refuz — 80—100% (1—3 exec.) (1—2 serii)
6.	Cățărare pe frînghie	— 4 m (2—4 repet.) + 3—5′ p.
7.	Luptă pentru menținerea prizelor	— 3—5 repr. × 30″ + 1—2′ p.
8.	„Podul" peste partener cu priză la kimonou	— 5—10 exec. (3—5 serii) + 1—2′ p.
9.	„Podul" pe cap (intrări-ieșiri)	— 5—10 exec. (3—5 serii) + 2—4′ p.
10.	Tîrîri specifice	4 forme (1—3 repet.) + 2—4′ p.
11.	Genuflexiuni cu partenerul pe umeri (în KATA—GURUMA)	3—5 exe . (2—3 serii) + 2—4′ p.
12.	Deplasări în poziție de gardă cu partenerul pe spate	— 5—8 serii × 30″ + 1—2′ p.
13.	UCHI-KOMI (cu îngreuiere)	— 5—10 serii (10—15 sec.) + 2—4′ p.
14.	Ridicarea partenerului : — în KATA-GURUMA — în TE-GURUMA — în MOROTE-GARI	— 5—10 exec. (3—8 serii) + 2—4′ p.

Circuit pentru dezvoltarea forței specifice în regim le viteză

— Tracțiuni la kimonou	5— 7 execuții
— UCHI-KOMI cu încărcare	5— 7 execuții
— Abdomen (cu îngreuiere)	5—10 execuții
— UCHI-KOMI (în 3 cu încărcare)	3— 5 execuții
— Ridicarea partenerului pe umeri (în KATA-GURUMA)	3— 5 execuții
— NAGE-KOMI (cu 3—5 parteneri)	3— 5 execuții

Toate execuțiile se vor efectua cu viteză maximă, circuitul repetîndu-se de 3—5 ori într-o lecție cu pauze de 3—5' între circuite.

Circuit pentru dezvoltarea forței specifice în regim de rezistență

— UCHI-KOMI (benzi elastice)	15—20 exec. × 4 direcții
— Abdomen cu răsucirea trunchiului	15—25 execuții
— Genuflexiuni cu partener	6—10 execuții
— Tracțiuni kimonou	10—15 execuții
— Aplecări-răsuciri cu partenerul pe umeri	10—15 execuții
— Tîrîri specifice	4 forme × 8 m
— UCHI-KOMI cu încărcare (cu 2 parteneri)	8—15 execuții 10—15 execuții
— NAGE-KOMI (cu partener mai greu)	10—20 secunde

Circuitul se va repeta de 4—6 ori într-o lecție cu pauze de 3—5 minute după fiecare circuit.

Circuit pentru forță viteză (generală)

1. Pus la piept	— 10 × 40 kg.	cat. 60—71
	— 10 × 60 kg.	cat. 78— +95
2 Semigenuflexiuni	— 10 × 60 kg.	cat. 60—71
	— 10 × 80 kg.	cat. 78— +95
3. Flexii biceps	— 10 × 15 kg.	cat. 60—71
	— 10 × 25 kg.	cat. 78— +95
4. Flotări înalte	— 15 execuții	cat. 60—71
5. Cățărare frînghie	— 4 m × 2 execuții	cat. 78— +95
6. Sărituri peste bancă cu îngreuiere	— 10 × 10 kg. — 10 × 15 kg.	

Ca și în cazul circuitului de forță specifică în regim de viteză, și în cazul acestui circuit exercițiile se execută cu viteză maximă. Se va repeta acest circuit de 2—4 ori într-o lecție cu pauze de 3—5 minute.

Circuit pentru forță-rezistență (generală)

1. Împins culcat	— 10 exec. × 50—70% (din posibilități maxime)
2. Genuflexiuni cu haltera	— 10 exec. × 50—70%
3. Pus la piept	— 10 exec. × 50—70%
4. Răsucirea trunchiului cu haltere pe umeri	— 15 exec. × 40% din greutate
5. Flotări	— 20 exerciții
6. Abdomen	— 20 exerciții
7. Sărituri peste banca de gimnastică (cu îngreuiere)	— 10—20 kg (10—15 exec.)
8. Tracțiuni la bară	— 10 execuții
9. Flotări „careenc"	— 15 execuții

Fiind vorba de dezvoltarea forței în regim de rezistență, acest circuit se va repeta de 4—6 ori într-o lecție intercalîndu-se între circuite pauze de 3—5 minute.

OPINII - CONSULTAȚII

CARACTERISTICI PSIHOLOGICE PRECOMPETIȚIONALE ALE SPORTIVILOR DE PERFORMANȚĂ

(sporturi individuale)

Psiholog MARIAN NICULESCU

Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S.

CONSIDERAȚII GENERALE

În preajma competițiilor importante starea interioară a sportivilor se schimbă, au loc tendințe spre intriorizare, analiză, o nouă ordine a gîndurilor, a trebuințelor, o concentrare asupra acelor factori care i-ar aduce victoria, precum și asupra celor care ar putea să împiedice succesul.

De asemenea, are loc o deplasare a atenției asupra unor aspecte care, cu puțin timp în urmă, nu puteau fi incluse în aria fenomenelor stressante.

Manifestările individuale în asemenea situații sînt dintre cele mai diverse, nefiind posibilă o descriere exactă, etalon, a comportamentului precompetițional

În general aceste manifestări prind o tentă particulară corespunzătoare particularităților de personalitate puse în fața unor situații nu întodeauna obișnuite.

În asemenea momente, unii își trădează această stare fiind vizibilă, alții rușesc să și-o mascheze. De aceea psihologii care fac asistență la loturile sportive este necesar să manifeste înțelegere psihologică adecvată constatării unor fenomene reale, dar care datorită caracterului lor subiectiv sînt situate dincolo de aparență. Prin urmare, sportivii înaintea unei competiții de mare răspundere sînt stressați.

Totuși, ei ajung de cele mai multe ori să intre în vîrf de formă chiar în aceste condiții.

În observația și examinarea psihologică vom căuta să surprindem în special tendința spre echilibrare a sportivului în virtutea efortului său adaptiv la situația stressantă și în mod secundar pe cea de dezechilibrare, întrucît în acest caz sportivul dovedește lipsa calităților psihice de bun concurent. Aceasta, pentru că starea din preajma competițiilor nu se reduce numai la acțiunea factorilor care produc „tensiune" ci cuprinde și răspunsurile corespunzătoare, eforturile adaptative ale sportivului, tendința sa de a stabili un echilibru optim.

Starea subiectivă înaintea concursului este caracterizată de variația mai multor fenomene psihice, vizînd cu prioritate latura afectivă, fenomene ce se intercondiționează dînd un conținut specific, o trăire anume înaintea competițiilor importante.

ORGANIZAREA ȘI SCOPUL CERCETĂRII

Studiul s-a efectuat pe sportivi de performanță din atletism, canotaj, haltere.

Numărul subiecților a fast de 120 de sportivi.

Datele acestei cercetări au fost culese începînd cu anul 1978 și pînă în prezent.

Studiul este longitudinal și are caracter de experiment constatativ.

Scopul cercetării.

— cunoașterea mai exactă a sportivilor de către antrenori ;
— explicarea unor fenomene care stau la baza obținerii unor rezultate de valoare în competiții ;
— evidențierea unor rezultate psihice ce caracterizează starea subiectivă a sportivilor în ultima parte a pregătirii înaintea competițiilor cu responsabilitate.

METODELE DE LUCRU

— Metodele de lucru constau într-o baterie de teste care satisfac examinarea psihologică complexă, în urma căreia apare profilul psihologic individual sau colectiv.

MODALITATEA DE VALORIFICARE A DATELOR

Examinarea psihologică efectuată cu bateria de teste (psihomotricitate psihofiziologie, personalitate) decelează un număr mare de procese și fenomene psihice, însă pentru acest studiu am utilizat datele care vizau cu prioritate nivelul :

— anxietății ;
— emotivității generale ;
— emoțiilor specifice ;
— a depresiei ;
— a combativității ;
— a sociabilității ;
— a autocontrolului ;
— a tendinței de afirmare ;
— a spiritului de obiectivitate.

Am urmărit pe tot parcursul experimentului caracteristicile de la o examinare la alta (7—9 examinări pe an) efectuate în timpul pregătirii, pentru fiecare sportiv în parte ale factorilor psihici enumerați.

Am reținut valoarea caracteristică individuală, cu frecvența cea mai mare pentru fiecare parametru. Această valoare a fost comparată cu aceea din ultima examinare efectuată înaintea competițiilor, examinare care avea loc în ultimele 7—8 zile dinaintea concursului.

În cazul fiecărui sportiv am urmărit în acest mod diferențele dintre valorile factorilor psihici enumerați mai sus, căutînd să stabilim limitele optime specifice formei sportive.

CONCLUZII

Anxietatea determinată precompetițional este necesar să se plaseze cu 1—2 trepte, iar în unele cazuri cu 3 trepte mai sus și pe scara de anxietate a lui Cathell, față de nivelul caracteristic examinărilor anterioare, această creștere au dovedit că sportivii erau mai bine motivați în susținerea efortului, luau mai în serios aspectele pregătirii, erau perseverenți și conștiincioși la antrenamente.

Emotivitatea generală în acest caz este normal să manifeste valori mai crescute față de datele acesteia din celelalte examinări.

— observație : la sportivii care manifestă valori crescute permanent este indicat ca în această perioadă să nu crească ci să se mențină constantă ;

Emotivitatea specifică — legată de proba sportivă este necesar să crească dar în același timp cu îmbunătățirea nivelului de pregătire.

— observație : creșterea emotivității specifice pe fondul unei pregătiri insuficiente este un fapt negativ legat de concursul care se apropie ;

Stabilitatea — echilibrul emoțional (test G.Z ; E.P.I) să primească valori cu 1—2 trepte mai sus și să fie bine conturată, comparativ cu etapele anterioare.

Echilibrul emoțional corelează pozitiv semnificativ cu performanța fiind unul din factorii de valorificare a capacității de efort a sportivilor.

Valoarea depresiei pentru această perioadă (precompetițională să fie cel puțin aceleași, dacă nu mai mică cu cele constatate în etapele anterioare de examinare ;

Autocontrolul — este necesar să se îmbunătățească dacă se află sub treapta a 4-a sau a 5-a (test G.Z.) sau să scadă, dacă se află peste treapta a 7-a sau a 8-a, deci este bine să se deplaseze la nivel optim.

Tendința de afirmare — să crească și să atingă cele mai mari valori față de examinările anterioare și anume să se plaseze de la treapta a 6-a în sus (test G.Z.).

Sociabilitatea :

— a). la cei cu contacte sociale foarte numeroase este necesar să scadă. Ex. de la treapta a 6-a la treptele 3—4 (test G.Z.).

— b). la cei cu contacte sociale moderate (treptele 3—4—5 — test G.Z) să rămînă constantă.

Spiritul de obiectivitate să se îmbunătățească cu 2 sau 3 trepte față de etapele anterioare.

Combatvitatea (agresivitatea) să fie mai crescută comparativ cu valorile acesteia din examinările anterioare, însă fără a friza reacțiile nevrotice sau alte acte necenzurate, în scopul valorificării în totalitate a potențialului adaptativ, acumulat în pregătirea din antrenamente.

În aceatsă perioadă, înaintea concursului, sportivii este necesar să fie feriți de factorii psiho-sociali, care prin semnificația lor negativă sînt susceptibili să determine situații stressante, peste deci, supraadăugate stării de tensiune și activare determinate în mod obișnuit de prezentarea la un concurs important.

Dacă la ultima examinare, care precede concursurile importante, sportivii obțin valori apropiate de cele descrise în acest studiu, se poate emite o prognoză pozitivă în ce privește comportamentul lor în concurs.

M. NICULESCU : Caractéristiques psychologiques des sportifs de performance avant la compétition

Avant les compétitions importantes, l'état psychologique des sportifs change en prenant des tendances d'intériorisation, d'analyse, un nouvel ordre de la pensée, une concentration sur les facteurs susceptibles de lui apporter la victoire ou l'échec. L'attention est également déplacée vers des aspects qui n'étaient pas stressants auparavant.

Dans son observation et son examination psychologique, l'auteur a tâché surtout de surprendre la tendance vers l'équilibre du sportif, en vertu de son effort d'adaptation à la situation de stres et de déséquilibre.

L'état de sujet avant le concours est caractérisé par la variation de plusieurs phénomènes psychiques.

Cette étude expérimentale a été effectuée avec 120 sportifs de performance de l'athlétisme, de la rame, des haltères.

Les données ont été enregistrées depuis 1978 jusqu'à présent.

M. NICULESCU: Pre-Competition Psychological Characteristics of High Performance Sportsmen

Before important competitions, the sportsman undergoes a number of he is subject to inward looking, stress, analysis to reordering their thoughts and needs and to concentrating on factors related either to success or failure. Attention too, may be engaged by aspects that may put him under stress and strain.

In his phychological investigation the author has attempted to pinpoint which factors may right sportsman's psychological balance for he must be able to adjust himself to a stressing situation, without neglecting the factors that may cause psychological imbalances.

The author underlines that before the competition the sportsman is subject to the effect of various psychic phenomena.

It should be noted that the author investigated 120 high performance athletes, canoe-rowers and weight lifters and that he has collected data ever since 1978.

His experimental study has a longitudinal character.

HANTAU I.: Préparation physique des judokas juniors

La préparation physique des juniors prend une importance d'autant plus grande qu'ils deviennent plus âgés et qu'ils sont entraînés en un système compétitionnel toujours plus ample. Le contenu de la préparation physique doit assurer la réalisation des objectifs des juniors petits et grands. Pour cette raison, le développement de la force et des autres qualités motrices — vitesse et résistance — constitu un objectif fondamental de l'instruction des juniors.

Le travail visant le développement de la force et des qualités motrices sera constamment en concordance avec les qualités et les particularités d'âge des juniors.

Au judo, les groupes musculaires les plus sollicités qui doivent donc être développés, sont: la musculature de la ceinture scapulo-humérale, la musculature du dos, les extenseurs du genou, les flexeurs des mains, etc.

Le travail avec des charges dépassant le poids du corps et même plus grande, doit constituer tout au plus 50% du volume total de travail.

A l'âge de 16—17 ans on peut travailler sans restriction pour le développement de la force et même avec des charges maximales.

HANTAU I.: The Physical Training of Junior Judo Wrestlers

Physical training plays a great role in the instruction of juniors, who are excepted to soon yield good results in ever more difficult competitions.

For the purpose, the content of physical training is to be taken into due consideration. The development of strength as well as of the other motive qualities — speed, and resistance — is a fundamental goal of the juniors' training. These qualities are to be developed in compliance with the juniors' age qualities and particularities.

Stress should be laid on muscles grups mostly involved in judo (e.g those of the shoulders and back, as well as on knee extensors, hand flexors, etc.).

Training with loads that exceed the body weight should by no means go beyond 50 per cent of the total working volume; the balance is to be taken by the specific training proper.

The authors underilne that there are no other restrictions with regard to 17—17 aged juniors involved in judo training.

PENTRU O EVALUARE CORECTA A MUNCII ANTRENORULUI

Prof. dr. NICOLAE POSTOLACHE
C.M.E.F.S. — București

Poate că nimic n-a fost mai controversat în ultimul timp decît problema evaluării (și etichetării) muncii antrenorului. Căci, deși rezultatele activității sale sînt, prin natura lor, evaluabile, obiectiv, rareori părerile evaluatorilor se potrivesc.

Uneori, evaluarea anuală a muncii antrenorului îmbracă o naivitate înduioșătoare, care dăunează nu numai actualului proces de făurire a performanței, ci și viitorului.

De-a lungul anilor s-au publicat unele criterii de apreciere anuală, dar obiectivul evaluării rămîne în continuare nedeslușit, aceasta și datorită faptului că asemenea criterii răspund doar cu metafore la o muncă ale cărei cifre periodice pot fi băgate în calculator.

Pentru ce să se acorde calificativul „nesatisfăcător", de pildă, din moment ce nu cunoaștem precis conținutul „satisfăcătorului" și al nivelurilor peste acest nivel ?

Nici poziția ermetică, de genul : sau totul, sau nimic — nu răspunde tuturor exigențelor unei evaluări obiective, nu oferă modelul ideal al antrenorului ci opusul lui.

În cele ce urmează, prezentăm o **„Fișă de evaluare a muncii antrenorului"**, în care propunem (I) o organizare a muncii sale, așa cum apare ea astăzi, pentru a clarifica mai întîi obiectivul evaluării și apoi (II) criteriile, punctele și condițiile de realizare — ce conduc evaluatorul către o decizie unificatoare și optimă.

Conținutul fișei vizează antrenorul ca un tot autentic, cunoașterea lui deplină și exactă. În spatele aprecierii periodice după această fișă (proiect) se află numai rezultatele sportivilor antrenorului (fie el tînăr, mai experimentat, la o echipă de divizia A, B, C, școlară sau la lotul de patinaj artistic sau de haltere în marile competiții în anul respectiv), ci și alte criterii.

Unele cluburi bucureștene (Olimpia, Metalul, Rapid etc.) ne-au solicitat deja această fișă, spre multiplicare și aplicare, noi însă o propunem ca ghid, ce poate fi completat și adoptat.

FIȘA DE EVALUARE

a activității antrenorului .....
pentru calificativul pe anul .....

CAPITOLUL	Nr. crt.	CRITERII DE NATURA	NR. MAXIM DE PUNCTE	CONDIȚII DE REALIZARE	OBSERV. (motive pt. depunctare)
1	2	3	4	5	6
I. Pregătire perfecționare	1	politico-ideologică	2	— modul de transpunere în muncă și viață a indicațiilor de partid și de stat — frecvența și calitatea participării la învățămîntul politico-ideologic	

Educație fizică și sport, nr. 1, 1988, pag. 61

(continuare tabel)

1	2	3	4	5	6
	2	psiho-pedagogică și de specialitate	3	— rezultatele obținute la testele de reciclare, examenele de avansare — materiale de interes metodico-științific publicate sau susținute — participare la sesiuni și consfătuiri interne și internaționale	
	3	metodologică	1	— conținutul aprecierilor activității de către brigăzile de control	
II. Calități	4	ținuta și exemplul personal	3	— gradul și modul de implicare în toate activitățile desfășurate cu sportivii — unitatea dintre cuvînt și faptă (conduita și ținuta antrenorului ca conducător)	
	5	disciplina în muncă	2	— respectarea și aplicarea normelor și regulamentelor în domeniul mișcării sportive;	
	6	tactul pedagogic și modul de relaționare cu sportivii și părinții	2	— asigurarea continuă a unui climat favorabil muncii, eforturilor maxime și a motivației sportive; — realizarea echilibrului și a colaborării cu părinții;	
III. Procesul pregătirii	7	proiectarea și modelarea pregătirii	2.	— modul de realizare și adecvare a documentelor de planificare și evidență; — concordanța dintre proiectarea activității și realizarea ei efectivă;	
	8	asigurarea caracterului formativ-instructiv	1	— adaptarea obiectivelor, a conținutului și metodelor moderne de pregătire la particularitățile sportivului;	
	9	asigurarea și folosirea mijloacelor de pregătire	3	— conceperea și realizarea materialelor și instalațiilor ajutătoare pregătirii;	

(continuare tabel)

1	2	3	4	5	6
				— folosirea intensă și eficientă a mijloacelor și materialelor auxiliare;	
	10	colaborarea cu școala și întreprinderile, cu ceilalți antrenori	2	— asigurarea unității de cerințe;	
			\	— promovarea echității, respectului și încrederii reciproce;	
	11	asigurarea securității și stabilității sportivului	3	— asigurarea controlului medical periodic și a asistenței medicale a sportivilor;	
				— supravegherea lor pînă la plecarea din club, în timpul deplasărilor la competiții și la lot;	
				— asigurarea condițiilor și deprinderilor igienico-sanitare.	
	12	urmărirea evoluției profesionale și performanțiale a sportivului selecției	1	— păstrarea evidenței sportivului timp de 3 ani cu datele precise ale evoluției sale;	
	13		50	— depistarea și promovarea elementelor de excepție	
IV. Rezultatele sportivilor		*În competiții internaționale*		*Locul ocupat/puncte* I II III IV V VI	
	14				
		— Jocuri Olimpice		120 85 70 60 50 40	
		— C.M. de seniori		85 70 60 50 40 30	
		— C.M. de tineret sau JMU		70 60 50 40 30 20 60 50 40 30 20 10	
		— C.E. de tineret		50 40 30 20 10 7	
		— C.M. de juniori		45 35 25 15 8 5	
		— C.E. de juniori		40 30 20 10 5 3	
		— C.B. de seniori sau concursul Prietenia		30 20 10 — — —	
		— C.B. de tineret		20 10 5 — — —	
		— C.B. de juniori		10 5 3	
	15	*În competiții interne*			
		— campionatul RSR		8 7 5	
		— recorduri RSR			
		— seniori		7	
		— tineret		6	
		— juniori		5	
		— Cupa Romaniei		6 5 4	
	16	*Sportivi promovați la lot*			
		— lotul olimpic de seniori		15	
		— centrul olimpic		13	
		— lotul național de seniori		10	

(continuare tabel)

1	2	3	4	5	6
		— lotul național de tineret — lotul național de juniori		8 6	
	17	În antrenamentul invizibil	2	— comportarea la lot; — păstrarea și gospodărirea avutului obștesc; — economisirea energiei electrice și a apei calde;	
V. Activitatea social-obștească	18	modul de îndeplinire a obiectivelor și a celorlalte sarcini social-obștești	3	— respectarea angajamentelor luate — implicarea cu responsabilitate în buna desfășurare a activității secției; — îndeplinirea sarcinilor asumate sau primite pe parcursul anului	

Observații: Obținerea punctajului maxim la un criteriu presupune îndeplinirea tuturor condițiilor.
— În cazul depunctării se vor face mențiuni la rubrica nr. 6.
— Antrenorii chemați la lot primesc 75 de puncte
— Calificativele anuale se vor stabili după cum urmează:

peste 150 puncte	— EXCEPȚIONAL
100—150 ,,	— FOARTE BINE
50— 99 ,,	— BINE
25— 49 ,,	— SATISFĂCĂTOR
0— 24 ,,	— NESATISFĂCĂTOR

N. POSTOLACHE: Pour une correcte évaluation de l'activité de l'entraîneur

Complexe et controversé, le problème de la juste évaluation de l'activité des techniciens du sport devient préoccupant dans une mesure toujours plus grande; on discute les critères d'appréciation de l'activité des entraîneurs, les conditions nelle et de sa fructueuse collaboration avec de nombreux spécialistes de Bucarest, l'auteur a élaboré une Fiche d'évaluation d l'activité de l'entraîneur qu'il propose au Cabinet méthodique du Conseil municipal Bucarest pour l'Education physique et le Sport — fiche susceptible de rendre l'image authentique de l'entraîneur, sa présentation parfaite et exacte. On tient compe des résultats obtenus par les sportifs instruits par un entraîneur, ainsi que d'autres critères susceptibles de conduire à une meilleure investigation de l'activité des techniciens occupés dans le mouvement sportif.

N. POSTOLACHE: For a Correct Evaluation of the Instructor's Work

The correct evaluation of the work carried out by the technicians of sports is complex and controversial It is ever more largely debated upon, stress being laid on the criteria that should be taken into consideration and on the conditions required for an evaluator to really attain his goal. The author considers that such an evaluation should not be based on theoretical principles: it should rely on personal experience and benefit from the collaboration among specialists working on the filed. He draws our attention to a Card for the evaluation of the instructor's work *proposed by the Methodological Centre of the Bucharest Municipality Council for Physical Education and Sports in this card, the instructor is viewed in his complexity; it aims at comprising all the relevant data regarding the person and his work; it takes into consideration both the results scored by the sportsmen he instructs and trains and a number of other criteria which contribute to portraying the person and describing all the aspects of the work he carries out.*

IN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALTSVERZEICHNIS

LEITARTIKEL : Zum Geburtstag des Genossen Nicolae Ceauşescu

* * *: Das Festsymposium „Die Epoche Nicolae Ceauşescu — die Epoche der Grossen Erfällungen in der Entwicklung der Korpererziehungsund Sporttätigkeit in der Sozialistischen Republik Rumänien“ . . . 3

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHTSWESEN

A. DUCA : Somatisch-physiologische Werte der motorischen Entwicklung im II. Trimester der Jahrgänge V—VIII . . 27

TECHNIK — METODIK — TRAINING

M. M. BĂRĂ : Die Slalomkippstage und die aufgrund deren Einführung im Umlauf der grossen internationalen Nettkämpfe hervorgerufen Anderungen in der Skitechnik 37

N. POP, A. RAŢIU : Eindrücke nach der Beedung der Europameisternhaften im Volleybal Senioren 46

I. HANTĂU : Die Körperliche Ausbildung der Judoka . . 50

STANDPUNKTE — BERATUNGEN

M. NICULESCU : psychologische Vorwettkampfmerkmale der Leistungs-sportler (individuelle Sportarten) 57

N. POSTOLOCHE : Für eine korrekte Einschätzung der Trainertätigkeit 61

СОДЕРЖАНИЕ

Передовая статья: Годовщина дня рождения товарица Николае Чаушеску 1

* * * Юбилейный симповиум, посвященный эпохе имени Николае Чаушеску — эпохе великих свершений в развитии деятельности по физическому воспитанию и спорту в Социалистической Республке Румынии 3

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

А ДУКА: Сомато-физиологические величины в развитии двигательных качеств в V—VIII классах во втором квартале 27

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

М. М. БЫРА: Членораздельный флажок и изменения лыжной техники вследствие его внедрения на крупные международные соревнования 37

Н. ПОП, А. РАЦИУ: Соображения после проведения Чемпионата Европы по волейболу среди мужчин 46

И. ХАНТАУ: Физическая подготовка спортсменов дзюдоистов . . 50

МНЕНИЯ — КОНСУЛТАЦИИ

М. НИКУЛЕСКУ: Предсоревновательные психологические особенности спортсменов высших достижений .(в видах сиорта единоборства) 57

Н. ПОСТОЛАКЕ: Заправильную оценку работы тренера 61

I. P. Informaţia — c. 1763

41 404

Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA
Könyvtára

2
1988

EFS

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XLI, NR. 2, FEBRUARIE, 1988

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Leon TEODORESCU.

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon : 11 04'28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate,' prin „ROMPRESFILATELIA' — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201 Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

N. G. OPRIȘAN, D. VOINESCU : Contribuții privind folosirea calculatorului în prelucrarea investigațiilor psiho-motrice (I) 1

M. ALEXEI, T. SZEKELY, A. DUNKY : Sistem automat de prelucrare pe calculator și afișare video a timpilor și ordinii de sosire la probele atletice de alergări 9

H. ȘICLOVAN : Necesitatea elaborării unor sisteme informaționale eficiente în sporturile desfășurate în raport de adversitate 12

MARIA ȘERBAN : Particularități psiho-cibernetice ale memoriei afective specifice sportivilor de mare performanță 23

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

P. DUNGACIU, SALOMEA BUICA :Combinații acrobatice pentru preșcolari 27

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

D. BOSTAN, A. BUJOR : Posibilități de îmbunătățire a evoluției formei sportive în atletism-aruncări 33

I. HANTĂU : Pregătirea fizică în judo (II) 39

E. BARNA : Pregătirea pentru sport a calului remont . . 45

MEDICINA SPORTIVĂ

CARMEN DUMITRU, GH. POPESCU : Substanțele dopante, pericol pentru viața sportivă . . 48

OPINII — CONSULTAȚII

I. DRĂGAN : O interesantă manifestare științifică în slujba performanței 52

T. N. TABREA : Influența instructiv-educativă a propagandei sportiv-turistice asupra personalității elevilor 54

V. BĂNCIULESCU : Cine-i pregătește pe activiștii sportivi ? . . 58

C. BOBEI : Unele consideratii despre aruncarea discului . . 60

CONTRIBUŢII PRIVIND FOLOSIREA CALCULATORULUI ÎN PRELUCRAREA INVESTIGAŢIILOR PSIHO-MOTRICE (I)*

Asist. univ. NAE GILLES OPRIŞAN
Ing. DUMITRU VOINESCU
Institutul de Marină „Mircea cel Bătrîn" — Constanţa

IMPORTANŢA ŞI ACTUALITATEA PROBLEMEI

Anumite lucrări de cercetare ştiinţifică profilate pe studierea personalităţii şi capacităţii de efort psiho-fizic ale omului necesită o muncă substanţială de **urmărire**, de **testare**, de **înregistrare** şi mai ales de **prelucrare** a anumitor date şi informaţii adecvate temei care a fost abordată şi scopului urmărit.

Operativitatea de elaborare a concluziilor într-o asemenea cercetare depinde, în primul rînd, de **selectarea metodelor de investigare** şi reţinerea, din multitudinea de date care se pot recolta, doar a acelora care au o pondere mai mare şi mai concludentă în caracterizarea fenomenului studiat, atenţia şi preocuparea dominantă în continuare a cercetătorului rămînînd aceea de **prelucrare** corectă şi obiectivă a datelor investigate în vederea elaborării concluziilor.

Cînd eşantionul investigat este relativ **mic** (10—30 de subiecţi), greutatea şi operativitatea de elaborare a lucrărilor depinde doar de **numărul de date stabilite** pentru a fi urmărite despre fiecare individ în parte şi de **numărul de operaţii de prelucrare** pe care cercetătorul şi le-a ales **(selectat)** pentru verificarea ipotezelor şi pentru elaborarea concluziilor sale.

Dacă eşantionul investigat este mai **mare** (peste 50 de subiecţi, de ordinul sutelor sau al miilor), prelucrarea datelor recoltate, oricît de puţine ar fi acestea pentru fiecare individ în parte, devine o problemă foarte anevoioasă, greu de realizat cu mijloacele şi metodele tradiţionale de prelucrare, neoperativă, ineficientă, şi de multe ori neobiectivă dacă ne gîndim şi la erorile de calcul care apar adesea în cazul metodelor clasice de prelucrare.

Iată de ce, în etapa actuală, cînd se pune problema abordării şi elaborării unor lucrări vaste, realizate de echipe de specialişti, calificaţi în domenii diferite de activitate, lucrări care să fie la cel mai înalt grad de obiectivitate şi de mare eficienţă pentru viaţa economică şi socială, cînd necesitatea investigării unor eşantioane sportive din ce în mai mari, caracterizate printr-un număr din ce în ce mai mare de date, **problema folosirii mijloacelor electronice de calcul în prelucrarea datelor şi informaţiilor recoltate** este absolut necesară pentru operativitatea, eficienţa şi obiectivitatea concluziilor cercetărilor. Iată de ce **folosirea calculatorului în prelucrarea investigaţiilor psiho-motrice** este o problemă de **stringentă actualitate** şi de o **mare importanţă.**

Lucrarea de faţă caută să prezinte **modul de folosire concretă a calculatorului** pentru rezolvarea **sarcinilor contractuale** cuprinse într-o lucrare mai vastă abordată de **Catedra de pregătire fizică** din **Institutul de Marină-Constanţa.** Expunem deocamdată prima parte a acestei lucrări : **modul de folosire a calculatorului în prelucrarea investigaţiilor** PSIHOLOGICE, urmînd ca într-unul din numerele viitoare ale revistei să prezentăm concret şi **prelucrarea pe calculator a investigaţiilor motrice.**

* Lucrarea de faţă (realizată de autorii mai sus menţionaţi) face parte din CONTRACTUL DE CERCETARE ŞTIINŢIFICĂ RN. 66/1985 realizat la **Catedra de pregătire fizică din Institutul de Marină** şi a fost prezentată la sesiunea de comunicări ştiinţifice din cadrul Zilelor şcolii constănţene, Constanţa, 1987.

TABELUL 1

Nr.	COD	FACTORUL	CALIFICATIVUL	NOTE
1.	C	Activism	NS	(0 - 1,5)
			S	(1,5 - 4,5)
			B	(4,5 - 7,5)
			FB	(7,5 - 10)
2.	M	AUTOCONTROL	NS	(0 - 2,5; 9,5 - 10)
			S	(2,5 - 4,5)
			B	(4,5 - 6,5)
			FB	(3.5 - 6,5)
3.	A	Afirmare	NS	(9,5 - 10)
			S	(0 - 3,5)
			B	(6,5 - 9,5)
			FB	(3,5 - 6,5)
4.	N	Sociabilitate	NS	(- Nu are note -)
			S	(0 - 3,5; 9,5 - 10)
			B	(3,5 - 5,5)
			FB	(5,5 - 9,5)
5.	E	Obiectivitate	NS	(8 - 1,5)
			S	(1,5 - 3,5)
			B	(3,5 - 6,5)
			FB	(6,5 - 10)
6.	O	STABILITATE EMOTIONALA	NS	(0 - 2,5)
			S	(2,5 - 4,5)
			B	(4,5 - 7,5)
			FB	(7,5 - 10)
7.	F	Acceptare colegialți	NS	(0 - 1,5)
			S	(1,5 - 3,5)
			B	(3,5 - 6,5)
			FB	(6,5 - 10)
8.	T	Inclinare spre meditație	NS	(0 - 1,5; 9,5 - 10)
			S	(1,5 - 3,5)
			B	(3,5 - 5,5)
			FB	(5,5 - 9,5)
9.	P	Cooperare - integrare socială	NS	(- Nu are note -)
			S	(0 - 3,5)
			B	(3,5 - 6,5)
			FB	(6,5 - 10)
10.	H	HARDIRE, CURAJ	NS	(0 - 1,5; 9,5 - 10)
			S	(1,5 - 2,5; 8,5-9,5)
			B	(2,5 - 3,5; 7,5-8,5)
			FB	(3,5 - 7,5)

Tabelul 2

FOAIE DE PROFIL „G-Z"
Repartizarea grafică a calificativelor pe note

Nr. Crt.		FACTORUL	ETALON IN 11 CLASE 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1.	G	Activism	NS S B FB
2.	R	AUTOCONTROL	NS S B FB NS
3.	A	Afirmare	S FB B NS
4.	S	Sociabilitate	S B FB S
5.	E	Obiectivitate	NS S B FB
6.	O	STABILITATE EMOTIONALA	NS S B FB
7.	F	Acceptarea celorlalți	NS S B FB
8.	T	Inclinare spre meditație	NS S B FB NS
9.	P	Cooperare-integrare socială	S B FB
10.	M	BARBATIE, CURAJ.	NS S B FB B S NS

PRELUCRAREA PE CALCULATOR A INVESTIGAȚIILOR PSIHOLOGICE

Pentru realizarea sarcinilor din **cantractul de cercetare** amintit mai sus a fost nevoie de o colaborare mai largă între cadrele de la catedra de **pregătire fizică**, specialiștii în **psihologie** și cadrele specializate în **mașini electronice de calcul** din Institutul de Marină. Pentru realizarea concretă a lucrărilor a fost necesară o **investigare psihologică** în paralel cu o **testare motrică** a unui număr de 430 de subiecți pentru o cunoaștere mai amplă a persoanei, personalității și **capacității de efort** a fiecăruia în parte, în vederea stabilirii unor **mijloace adecvate și eficiente de refacere psiho-motrică** selectate din mijloacele educației fizice, avînd drept scop **mărirea randamentului personal de lucru al fiecăruia.**

Pentru **testarea psihologică** a fost folosit de exemplu și **testul de personalitate** „Guilford-Zimmerman" cu 300 de întrebări și enunțuri. Redăm spre exemplificare modul concret de folosire a calculatorului pentru decodificarea răspunsurilor și prelucrarea **rezultatelor** obținute la acest test psihologic. Răspunsul codificat pe care subiecții l-au completat la cele 300 de întrebări („Da" = 1; „Nu" = 2), a fost marcat în fișe speciale **(foi de răspuns)** al cărui model îl prezentăm și noi. Cele 430 de fișe, de fapt răspunsurile înregistrate pe acestea, au fost introduse pe cartele și prelucrate pe calculator. A rezultat, în final, o „Foaie de profil G — Z" pentru fiecare subiect în parte. Programul de elaborare a acestei foi de profil a permis astfel ca într-un timp foarte scurt să se ajungă de la cele 129.000 de răspunsuri completate codificat de cei 430 de subiecți, la cîte o foaie de profil pentru fiecare din ei, elaborată automat, care înfățișa **gradul de dezvoltare a 10 trăsături psiho-temperamentale** prin notare de la zero la zece (pe 11 trepte) a fiecăreia. (Modelul **foii de profil** a fost prezentată în revista E.F.S., nr. 11/1987, pag 30).

Totuși, studierea a 430 foi de profil a cîte 10 trăsături psiho-temperamentale cu note acordate de la 0 la 10, luate fiecare în parte, nu prezenta însă nici un fel de operativitate. În continuare, **autorii lucrării de față** au procedat în felul următor: folosind un **model orientativ de interpretare** a notelor obținute de subiecți la testul „Guilford-Zimmerman" **elaborat de specialiștii noștri în psihologie** am întocmit, pe calculator, următorul program pentru acordarea

de **calificative curente** la fiecare trăsătură psiho-temperamentală în funcție de nota obținută. Acest program l-am realizat pe microcalculator „M — 118" în limbajul „BASIC — 80" și „dBASE — II". Prezentăm concret acest program (expus însă într-o formă și limbaj adecvat pentru o înțelegere comună) în tabelul 1. Menționăm că algoritmul acestui program întocmit de specialiștii noștri în psihologie (pe care l-am adaptat și l-am introdus pe calculator) este valabil orientativ pentru piloții de curse, pentru motocrosiști. cît și pentru unele activități profesionale, cum ar fi cea de conducător auto. Iată cum arată prezentarea grafică a acestui program, după Sîntion F. (tabelul 2).

Pentru o înțelegere mai amănunțită vom observa că, de pildă, nu neapărat notele de 10 obținute la unele trăsături psiho-temperamentale dau un calificativ „Foarte Bine" (FB) pentru piloți, parașutiști, motocrosiști, planoriști și pentru practicanții altor grupe de sporturi tehnico-aplicative asemănătoare. Iată de pildă la factorul BĂRBĂȚIE, CURAJ, calificativul FB este dat numai de notele 4, 5, 6, și 7, note cuprinse în program între 3,5 și 7,5 nota 8 dă B, nota 9 — S, iar nota 10 la acest factor, de pildă, dînd un calificativ NS, ceea ce înseamnă că un exces la acest factor psiho-temperamental pentru asemenea grupe de sibiecți duce la imprudență, la cascadorie, la aventură etc., acesta fiind numai un exemplu.

Tot în contestul aceleiași orientări am considerat **3 din cele 10 trăsături psiho-temperamentale** conturate de acest test ca fiind **principale pentru aceste genuri de sporturi** și anume : 2 — R — AUTOCONTROL, 6 — 0 — STABILITATE EMOȚIONALĂ, și 10 — M — BĂRBĂȚIE, CURAJ, celelalte fiind considerate **secundare,** repetăm, **pentru aceste genuri de activități.**

În funcție de **notele** și **calificativele curente** acordate de calculator la aceste trăsături psiho-temperamentale **principale** am întocmit un alt program special pentru acordarea unui CALIFICATIV FINAL LA TESTAREA PSIHOLOGICĂ. Iată acest program prezentat, de asemenea, în limbaj și înțelegere comună :

1. **Pentru calificativul „Nesatisfăcător"** (NS) au fost considerate cazurile în care subiectul obținea la **două din cele trei** trăsături psiho-temperamentale **principale** (R, O, M), **calificativul curent NS :**

CR = NS,	**CR = NS,**	CR = 1,
CO = NS,	CO = 1,	**CO = NS,**
CM = 1,	**CM = NS,**	**CM = NS.**

CR = Calificativul curent obținut la AUTOCONTROL (R) ;
CO = Calificativul curent obținut la STABILITATE EMOȚIONALĂ (O) ;
CM = Calificativul curent obținut la BARBAȚIE, CURAJ (M).

2. **Pentru calificativul „Satisfăcător"** (S) am considerat cazurile în care subiectul obținea la **una din cele trei** trăsături psiho-temperamentale **principale** (R, O, M), **calificativul curent NS :**

CR = NS.	CR = 1,	CR = 1,
CO = 1,	**CO = NS,**	CO = 1,
CM = 1,	CM = 1,	**CM = NS.**

3. Celelalte cazuri, în care **subiectul** nu obținea nici un calificativ NS, la nici una din cele trei trăsături psiho-temperamentale **principale,** deci :

CR =
CO = S, B sau FB,
CN =

indifirent de notele și **calificativele curente** obținute la trăsăturile psiho-temperamentale **secundare** au fost notate cu CALIFICATIVUL FINAL LA TESTAREA PSIHOLOGICĂ de „Bine — Foarte Bine" (B — FB). (Încercarea de a întocmi un program pe calculator pentru elaborarea acestui calificativ pe patru trepte — (NS — S — B — FB — a întîmpinat, deocamdată, anumite greutăți).

Programele astfel întocmite au permis prelucrarea lejeră a numărului relativ mare de date și **listarea** întregii mase de subiecți în funcție de **calificativul final** obținut la **testarea psihologică.** Iată în exemplificare acest fișier tras la imprimantă cu rubricile create pentru testarea psihologică.

De asemenea, subiecții au fost sortați și listați în funcție de acest calificativ final, în funcție de vîrsta cronologică etc.

- Număr de ordine;
- Numele și prenumele;
- Vîrsta cronologică (VC);
- Notele și calificativele curente obținute la cele 10 trăsături psiho-temperamentale;
- CALIFICATIVUL FINAL LA TESTAREA PSIHOLOGICA acordat în funcție de calificativele curente.

LISTA

CU REZULTATELE SI CALIFICATIVELE LA TESTUL PSIHOLOGIC

(listarea in ordinea virstei cronologice)

PAGE NO. 00001

NR CR	NUMELE SI PRENUMELE	VC	ACTIVISM N/CF	AUTOCONTROL N/CF	AFIRMARE N/CF	SOCIABILIT. N/CF	OBIECTIVIT. N/CF	STABILITATE EMOT N/CF	ACCEPTARE ALTI N/CF	INCLINATII MEDIU N/CF	COOPERARE INT SOC N/CF	BARBU-RAJ N/CF	CALIF.TEST PSIHO
1	VASILE ION	19	5/B	4/S	8/B	6/FB	8/FB	6/B	4/B	5/B	4/B	6/FB	S
2	DINCA CONSTANTIN	23	6/B	5/B	6/FB	6/FB	10/FB	3/S	7/FB	9/FB	8/FB	8/B	S
3	GALAV CONSTANTIN		5/B	7/FB	4/FB	6/FB	10/FB	9/FB	8/FB	4/B	9/FB	4/FB	B-FB
4	CRISTEA GEORGE		5/B	6/B	5/FB	7/FB	10/FB	6/B	7/FB	4/B	9/FB	5/FB	B-FB
5	CRETU DOREL	24	7/B	5/B	7/B	8/FB	10/FB	6/B	7/FB	4/B	8/FB	4/FB	B-FB
6	EMILIAN IULIAN		7/B	3/S	4/FB	6/FB	10/FB	7/B	5/B	6/FB	8/FB	5/FB	S
7	MISA STERE		5/B	3/S	5/FB	5/B	8/FB	5/B	2/S	5/B	5/B	7/FB	S
8	NECHIFOR HENZI		7/B	6/B	7/B	8/FB	10/FB	5/B	7/FB	4/B	7/FB	5/FB	B-FB
9	NASCU CONSTANTIN		5/B	5/B	6/FB	8/FB	10/FB	6/B	6/B	6/FB	10/FB	4/FB	B-FB
10	MURGIANU VASILE		4/S	5/B	5/FB	4/B	10/FB	4/S	7/FB	2/S	9/FB	5/FB	S
11	TOPALA MIHAI	25	7/B	6/B	2/S	4/B	10/FB	7/B	8/FB	3/S	9/FB	4/FB	B-FB
12	ROMEGA VASILE		6/B	5/B	6/FB	7/FB	10/FB	7/B	8/FB	5/B	7/FB	4/FB	B-FB
13	CIUREA IONEL		5/B	5/B	5/FB	6/FB	10/FB	2/MS	7/FB	4/B	6/B	6/FB	B-FB
14	BRASOVEANU FLORIN		6/B	5/B	3/S	6/FB	10/FB	6/B	10/FB	4/B	8/FB	3/B	B-FB
15	ISPAS ALEXANDRU		6/B	5/B	7/B	6/FB	10/FB	5/B	5/B	6/FB	7/FB	6/FB	B-FB
16	DINCA ION	26	7/B	5/B	7/B	6/FB	10/FB	2/MS	7/FB	2/S	8/FB	6/FB	B-FB
17	DINCA SMIL		5/B	5/B	6/FB	7/FB	6/B	3/S	9/FB	4/B	6/B	8/B	S
18	FRINCU MIHAI		4/S	5/B	4/FB	7/FB	10/FB	7/B	8/FB	4/B	8/FB	7/FB	B-FB
19	MUNTEA MANOLE		8/FB	4/S	4/FB	7/FB	10/FB	6/B	4/B	6/FB	6/B	8/B	S
20	NICOLA ION	27	3/S	5/B	4/FB	7/FB	8/FB	7/B	9/FB	2/S	9/FB	8/B	B-FB

Autori program: Dumitru Voinescu și
Nae Gilles Oprișan

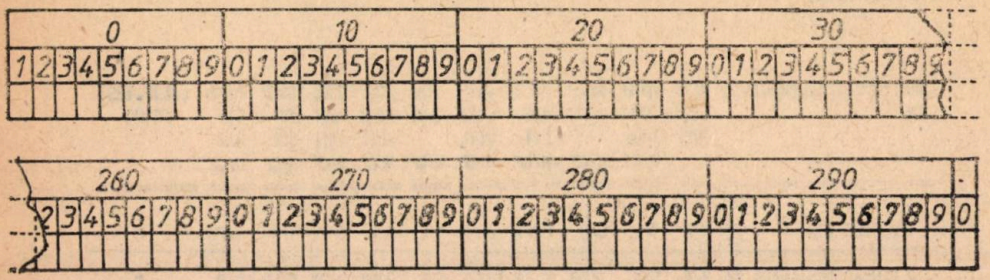
(MODEL)

FOAIE DE RASPUNS NR: ☐☐☐☐☐
1 5

NUMELE SI PRENUMELE ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
6
☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
33

SEXUL ☐ VIRSTA ☐☐☐☐☐☐ DATA ☐☐☐☐☐☐

SCRIETI LA FIECARE INTREBARE NUMARUL VARIANTEI DE RASPUNS PE CARE O CONSIDERATI CORECTA (Da=1, Nu=2).



CONCLUZII

Folosirea mijloacelor electronice de calcul în prelucrarea investigațiilor efectuate în cadrul activității sportive de masă, de performanță și chiar în cadrul activității profesionale ale anumitor grupe de subiecți (investigații motrice, psihologice și de altă natură), în cazul studierii unor eșantioane mari și foarte mari prezintă o utilitate și o importanță indiscutabilă. Claritatea de expunere finală, calitatea și obiectivitatea maximă a lucrărilor executate fac din calculator un mijloc uzual curent și un instrument indispensabil pentru abordarea lucrărilor de cercetare științifică.

Am prezentat în lucrarea de față un exemplu concret în care noi am folosit calculatorul în prelucrarea investigațiilor psihologice pentru realizarea unor sarcini contractuale. Am renunțat aici la limbajul „Bazic — 80" și „dBASE — II" și sperăm că expunerea este pe înțelesul tuturor.

De asemenea, mai sperăm că aceste lucruri vor trezi un real interes în rîndul tuturor specialiștilor în educație fizică și sport și nu numai al lor. Vom reveni într-unul din numerele viitoare cu un alt exemplu concret în care ne vom referi al **folosirea calculatorului în prelucrarea investigațiilor motrice.**

BIBLIOGRAFIE

1. BONTILA G. : Culegere de teste psihologice de nivel și aptitudini, Centrul de documentare și publicație al Ministerului Muncii, București, 1971.
2. EPURAN M., HOLDEVICI IRINA : Compendiu de psihologie pentru antrenori. Ed., Sport-Turism, București, 1980.
3. EPURAN M. : Psihologia educației fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1981.
4. FRUNZĂ V. : Psihologia circulației rutiere, Ed. Științifică, București, 1975.
5. HOLBAN I. : Probleme de psihologia muncii, Ed. Științifică, București, 1970.
6. PETRESCU A. și colectiv : Microcalculatoarele Felix M 16, M 18 B, M 118 (vol. 1 și II), Ed. Tehnică, București, 1984.
7. ȘERBAN MARIA : Cercetarea structurii temperamentului la canotoarele de mare ptrformanță. Contribuții la stabilirea (modelului) psihologic, Revista „Educație fizică și sport", anul XXXIX, nr. 2, Februarie, București, 1986.

I.M.M.B. Constanta I.T.S.A.I.A. Constant

LISTA

CU REZULTATELE SI CALIFICATIVELE LA TESTUL MOTRIC.

(listarea in ordinea virstei cronologice)

PAGE NO. 00001

NR CR	NUMELE SI PRENUMELE	VIRSTA CRONO.	LUNGIME	ABDOMEN	FLOTARI	VIRSTA BIO	DIF+- VB-VC	CALIF.TEST MOTRIC
1	VASILE ION	19	230	20	25	18	-1	B
2	DINCA CONSTANTIN	23	176	18	20	24	1	S
3	GALAV CONSTANTIN	24	175	13	18	30	6	NS
4	CRISTEA GEORGE	24	198	23	25	21	-3	FB
5	CRETU DOREL	24	195	20	21	22	-2	FB
6	EMILIAN IULIAN	24	176	14	10	31	7	NS
7	MISA STERE	24	204	22	20	20	4	FB
8	BECHIR REMZI	24	174	21	21	27	3	NS
9	MARCU CONSTANTIN	25	190	22	15	25	0	B
10	MOROIANU VASILE	25	235	35	26	18	-7	FB
11	TOPALA MIHAI	25	186	14	15	28	3	NS
12	ROMEGA VASILE	25	195	31	25	22	-3	FB
13	CIUREA IONEL	25	154	25	31	29	4	NS
14	BRASOVEANU FLORIN	26	174	29	25	26	0	B
15	ISPPAS ALEXANDRU	26	176	25	30	26	0	B
16	DINCA ION	26	165	26	24	24	-2	FB
17	DINCA EMIL	26	200	32	32	21	-5	FB
18	FRINCU MIHAI	26	183	35	30	25	-1	B
19	MANEA MANOLE	26	191	26	24	23	-3	FB
20	NICOLA ION	27	175	7	20	39	12	NS
21	STEREA GHEORGHE	27	165	16	12	33	6	NS

Autori program: Dumitru Voinescu si
Nae Gilles Oprisan

8. SINTION F. : Exerciții și aplicații practice de psihologie militară, (vol. I), Ed. I.M.M.B., Constanța, 1978.
9. SPĂLĂȚELU M., COMĂNIȚĂ P., SĂLIȘCAN AL., ION L., OPRIȘAN N., VOINESCU D., HARAGIS P., POPESCU G., SINTION F., APOSTOL FELICIA : Studiu asupra cunoașterii personalității și capacității de efort, modalitățile de refacere psiho-motrică a conducătorilor auto în vederea măririi productivității muncii, Lucrare prezentată la sesiunea de Comunicări științifice din cadrul Zilelor școlii constănțene, Constanța, 30 mai 1987.

OPRIȘAN N. G., VOINESCU D. : Contributions à l'utilisation de la calculatrice au traitement des investigations psycho-motrices (I)

L'élaboration rapide des conclusions dans une recherche scientifique dépend premièrement de la sélection des méthodes. A ce sujet, les auteurs discutent l'utilisation de la calculatrice électronique au traitement des données et des informations. Les auteurs présentent une investigation psychologique parallèlement à un test moteur qu'ils ont fair subir à 430 sujets afin de mieux connaître la personne, la personalité et de capacité d'effort de chaque sujet, en vue d'établir des moyens adéquats et efficients de redressement psycho-moteur, le but final étant la hausse du rendement de chaque individu. Pour le test psychologique on a utilisé le test de personnalité Guilford-Zimmerman. On a établi la fiche de profil de chaque sportif. Les données obtenues ont eté traitées sur une calculatrice M-118 en langage BAZIC-80 et dBASE-II.

OPRIȘAN N. G., VOINESCU D. : The Contribution of Computers to Psycho-Motive Investigation Processing (I)

The authors underline that more judicious conclusions are to be more promptly drawn provided that investigation methods have been well sorted out, and plead for the use of computers in data and information processing. They describe a psychological investigation of 430 subjects they carried out in parallel to a motive test. Stress has been laid on individuality, on the subjects' individual effort capability, wich have been studied with a view to finding out affective and adequate psycho-motive recovery means so as to increase each individual's working efficiency. The Guilford-Zimmerman personality test was used for carrying out the psychological test. An individual card was drawn up for each subject. The data obtained were processed by a M-118 computer by using the BAZIC-80 and dBASE-II languages.

SISTEM AUTOMAT DE PRELUCRARE PE CALCULATOR ŞI AFIŞARE VIDEO A TIMPILOR ŞI ORDINII DE SOSIRE LA PROBELE ATLETICE DE ALERGĂRI

Lector. univ. MIRCEA ALEXEI
Universitatea „Babeş — Bolyai" — Cluj — Napoca
Ing. TIBERIU SZEKELY
Ing. ANDREI DUNKY
I.T.C.I. — Cluj-Napoca

1. INTRODUCERE

Regulamentul competiţiilor de atletism prevede, la articolul 162 punctul 11, că „concurenţii la probele de alergări vor fi clasaţi în ordinea în care o parte oarecare a pieptului (şi nu capul, gîtul, braţele, gambele, mîinile sau picioarele, atinge marginea interioară a liniei de sosire, aşa cum a fost aceasta definită". Această prevedere regulamentară pune în mare dificultate (mai ales în probele scurte 50 m, 60 m, 100 m, desfăşurate pe 8 culoare) arbitrajul manual care trebuie să departajeze concurenţii de foarte multe ori la intervale de zeci de centimetri exprimate prin sutimi de secundă. Apar astfel multe erori şi discuţii pe marginea clasamentului şi al timpilor cu care sînt acreditaţi alergătorii.

Sistemele clasice de înregistrare a ordinii de sosire cu celula fotoelectrică folosite cu succes la alte ramuri sportive pentru departajarea ordinii de sosire şi stabilirea timpilor nu sînt aplicabile în probele de alergări deoarece fascicolul aşezat pe linia de sosire poate fi întrerupt în mod neregulamentar cu mîna, gîtul, sau capul realizînd astfel de erori de înregistrare.

Din aceste motive tehnologia de cronometraj care s-a impus pe plan mondial (omega) şi la noi în ţară (tlesid 3) relizează înregistrarea sosirii printr-o tehnică specială pe pelicula foto numindu-se din acest motiv **foto-finiş**. După developarea şi uscarea peliculei se poate citi la un aparat special ordinea sosirii fiecărui concurent şi a timpului realizat.

Procedeul are multiple avantaje ca **stabilitate** şi suficientă **claritate** a imaginii, **posibilitatea de a face poze după negativul imaginii** etc. dar şi un mare dezavantaj: developarea şi uscarea peliculei este destul de complicată, necesitînd timp (aproximativ 3—5') în paralel cu preţ de cost destul de ridicat.

Pentru a înlătura aceste neajunsuri se încearcă azi pe plan mondial introducerea procedeelor de înregistrare video a ordinii de sosire şi prelucrarea de către calculator a tuturor problemelor de secretariat. În felul acesta se măreşte la maximum viteza de afişare a rezultatelor pentru publicul spectator şi telespectator, devenind aproape instantanee cu desfăşurarea concursului.

Cercetările echipei noastre interdisciplinare compusă dintr-un specialist în probleme de atletism-probe de alergări, un hardist şi un softist ambii de la I.T.C.I. Cluj-Napoca, sînt canalizate în această direcţie străduindu-se, deocamdată, să valideze în practică funcţionarea unui sistem automat, de prelucrare pe calculator şi afişare video a timpilor şi ordinii de sosire la probele atletice de alergări, folosind în cea mai mare parte aparatura indigenă.

2. DESCRIEREA SISTEMULUI ŞI A PRINCIPIULUI DE FUNCŢIONARE

Structura hardware a sistemului conceput de către noi se compune din:

2.1. calculator personal PRAE realizat ca prototip la I.T.C.I. Cluj-Napoca;

2.2. camera de luat vederi TEHNOTON fabricată la Iaşi;

2.3. monitor TV TEHNOTON fabricat la Iași ;
2.4. magnetoscop UNITRA de fabricație poloneză ;
2.5. **imprimanta** ;
2.6. casetofon TEHNOTON pentru memorie externă pe casete ;
2.7. dispozitiv de mixare conceput și realizat la I.T.C.I.
2.8. interfața ;
2.9. traductor semnal sonor.

Principiul de funcționare a sistemului se bazează pe mixarea semnalelor de imagini captate de camera de luat vederi și a memoriei de vizualizare a calculatorului.

Astfel, camera de luat vederi amplasată pe linia de sosire va înregistra prin intermediul magnetoscopului ordinea de sosire în probele de alergări. Camera de luat vederi este conectată la monitor permițînd vizualizarea pe ecran a imaginii de sosire. Calculatorul PRAE, printr-un soft adecvat, va afișa pe ecranul monitorului într-un colț, la alegere, timpul scurs din momentul startului. Cele două imagini (sosire+afisaj timp) vor fi mixate și înregistrate simultan de către magnetoscop. După terminarea cursei, la reluarea cadru cu cadru, se va putea aprecia momentul trecerii cu pieptul a liniei de sosire a fiecărui concurent citindu-se de pe ecran timpul înregistrat.

Momentul startului este sesizat cu ajutorul unui traductor sonor montat pe pistol. Acest semnal va porni cronometrul calculatorului realizat
Ca urmare, fiecare cadru T.V. va fi sincronizat după calculator și va avea un timp socotit precis din momentul startului.

În ceea ce privește precizia cadrelor, acestea se succed la intervale de 20 ms. Vizual se va putea aprecia momentul sosirii cu o precizie de 10 ms. Tot cu ajutorul calculatorului cu un soft simplu se va trasa în partea dreaptă a ecranului o linie albă verticală ce se va suprapune cu linia de sosire desenată de camera de luat vederi, poziționîndu-se astfel componentele de înregistrare.

3. REALIZAREA OPERAȚIUNILOR DE SECRETARIAT

Calculatorul electronic din sistemul prezentat va putea efectua, în paralel, și operațiile de secretariat necesare la un concurs atletic în cadrul probelor de alergări.

Astfel, pe baza înscrierilor concurenților la competiții cu cea mai bună performanță realizată, calculatorul fi va ordona valoric în serii și va lista seriile pentru a fi cunoscute de atleți și antrenori. Pe baza rezultatelor din serii calculatorul va efectua componenta semifinalelor și pe baza rezultatelor din aceasta va decide alergătorii din finale.

Operațiile de decizie, înregistrare, afișare și listare a rezultatelor vor fi efectuate de către calculatorul electronic cu o precizie și viteza maxime, pe baza unui soft adecvat, scutindu-se astfel manopera de rutină prestată de aproximativ 20 persoane.

4. PERSPECTIVE ȘI REZULTATE SCONTATE

Sistemul conceput și realizat de către noi în premiera națională se află în faza de experimentare, efectuînduse reglări și ajustări la subansamble. Primele experimentări efectuate în laborator au dat rezultate mulțumitoare.

Trebuie să precizăm însă că reușita sistemului este în foarte mare măsură condiționată de performanțele de fiabilitate și stabilitate, în mod special a magnetoscopului și camerei de luat vederi. Tehnica de vîrf fabrică azi magnetoscoape cu mai multe capete de înregistrare (4—6 față de 2 pe care le are magnetoscopul nostru) care dau o foarte mare stabilitate imaginii fixate pe stop cadru ; de asemenea, au posibilitatea de derulare automată cadru cu cadru.

Introducerea unor aparaturi video cu performanțe mai mari în sistemul conceput de către noi ar facilita foarte mult șansele pentru o reușită deplină.

Sistemul, după ce va fi pus la punct, ar putea intra în dotarea consiliilor de educație fizică și sport precum și a cluburilor sportive pentru asistarea concursurilor de atletism și a celor din alte ramuri sportive (schi, înot, automobilism etc., cu mici modificări.

5. CONCLUZII

5.1. Sistemul propus de autori se înscrie în tendințele actuale de modernizare a domeniului activității sportive, prin introducerea tehnicii de calcul și a înregistrărilor video de mare operativitate.

5.2. Considerăm că ritmul de dezvoltare a științei și tehnicii moderne de cronometraj asistat de calculator în paralel cu rezolvarea operativă a problemelor de secretariat.

5.3. Calculatorul folosit va purta și

un terminal legat telefonic la un Centru de calcul, mărindu-se astfel foarte mult funcționalitatea și baza de date.

5.4. Subansamblele sistemului pot fi folosite și separat în cadrul procesului de antrenament pentru analiza video a procedeelor tehnice din diferite ramuri sportive iar calculatorul poate prelucra date, stabili indici de corelație, ordona rezultate, determina tempouri de alergare, prelucra statistico-matematic baterii de testare, poate programa antrenamente etc. pe baza unei modelări matematice a problemei propuse și elaborării unui algoritm de rezolvare a ei.

M. ALEXEI, T. SZEKELY, A. DUNKY: Système automatique de traitement sur calculatrice et d'affichage vidéo des temps et de l'ordre d'arrivée aux épreuves athlétiques de course

Etant donné le fait que les systèmes classiques d'enregistrement de l'ordre d'arrivée (à l'aide de la cellule photo-électrique) ne sont pas applicables aux épreuves de course, car le fascicule situé sur la ligne d'arrivée peut être interrompu non règlementairement avec le main, le cou ou la tête, s'ensuivant donc des erreurs d'enregistrement, les autres mettent en évidence les avantages du système photo-finish — avec les avantages et les inconvénients de ce dernier. Afin d'éliminer ces difficultés, les auteurs proposent l'utilisation des procédés d'enregistrement vidéo de l'ordre d'arrivée et de traitement des données sur calculatrice de tous les problèmes de secrétariat. De cette manière, on augmente au maximum la vitesse d'affichage des résultats offerts au public spectateur et téléspectateur, qui est en mesure de suivre instantanément le déroulement du concours. Les auteurs présentent leur méthode de travail et les résultats obtenus.

M. ALEXEI, T. SZEKELY, A. DUNKY: An Automated System for Processing by Means of the Computer and Reading with the Help of the Video Recorder the Time and Order of Arrival in Racing Events

As the traditional system used for registering the order or arrival (by means of the photoelectric cell) cannot by applied to racing events, because the beam placed on the arrival line may be interrupted by the hand, head on neck and register errors and as the photo-finish system too offers both advantages and disadvantages, the authors recommend a new system. This is based on the video recording of the order of arrival and the processing by means of the computer of the data formerly worked out by the secretariat. In this way the results are made known to the audience almost simultaneously with the unfolding of the competition. The team who carried out the experiment describe their working method and the results obtained.

NECESITATEA ELABORĂRII UNOR SISTEME INFORMAȚIONALE EFICIENTE ÎN SPORTURILE DESFĂȘURATE ÎN RAPORT DE ADVERSITATE

Prof. HORIA ȘICLOVAN
Clubul Sportiv al Armatei „Steaua"

În ultimii ani, teoriile și metodicile pe ramură de sport cunosc o dezvoltare impetuoasă. Această dezvoltare nu este lipsită însă și nici nu ar putea să fie lipsită de contradicții. Aceste contradicții au la bază complexitatea crescîndă a sportului de înaltă performanță și, în acest sens, diversitatea obiectivelor și metodologiilor de acționare stabilite de echipele de cercetare interdisciplinară.

Obiectivele și metodologiile de acționare ce se stabilesc în sport se adresează, în primul rînd cunoașterii și, respectiv, îmbunătățirii modelării — construirea de modele tinzînd să fie de tip cibernetic și informațional/informatic. Cu alte cuvinte — și fără a se cita definiții cunoscute și arhicunoscute, în sport, modelul — ca să fie eficient — trebuie să fie de tip cibernetic și informațional/informatic. Deoarece un sistem informațional/informatic este un sistem cibernetic, iar modelul este tot un sistem, îmbunătățirea modelării (și implicit și a modelelor) nu reprezintă decît realizarea unor sisteme informaționale/informatice.

În lumea sportivă s-au construit și se construiesc numeroase sisteme informaționale și informatice ; este necesar să se precizeze — și fără să se insiste pe redarea unor definiții ce se pot găsi în diferite dicționare — că acest tip de sisteme se bazează pe folosirea calculatorului electronic, sistemul informatic — spre deosebire de sistemul informațional — avînd un grad mai mare "de automatizare a proceselor de prelucrare a datelor și informațiilor" [2] Ca urmare a faptului că diferite ramuri de sport nu pot fi în aceeași măsură susceptibile matematizării, majoritatea sistemelor infomaționale și informatice ce s-au realizat pînă în prezent aparțin unui grup restrîns — încă — de sporturi : șah, atletism, caiac-canoe, canotaj, haltere.

Și în ramuri de sport mai puțin susceptibile matematizării, cum ar fi, de exemplu, jocurile sportive, s-au realizat și se realizează sisteme informaționale/informatice, care — pe baza informațiilor deținute pînă în prezent — nu pot fi considerate eficiente.

Realizarea unor sisteme informaționale/informatice eficiente în ramurile de sport mai puțin susceptibile matematizării (în ramurile de sport ce se desfășoară în raport de adversitate) a devenit o necesitate. În cele ce urmează, se încearcă să se dea o rezolvare acestei necesități, rezolvare care are la bază o activitate de studiu și de cercetare desfășurată într-o perioadă de mai bine de 10 ani de către autor și de către informaticianul Nicu Dună.

*
* *

Acest articol fiind o sinteză, se vor da răspunsuri la numai două grupe de întrebări :

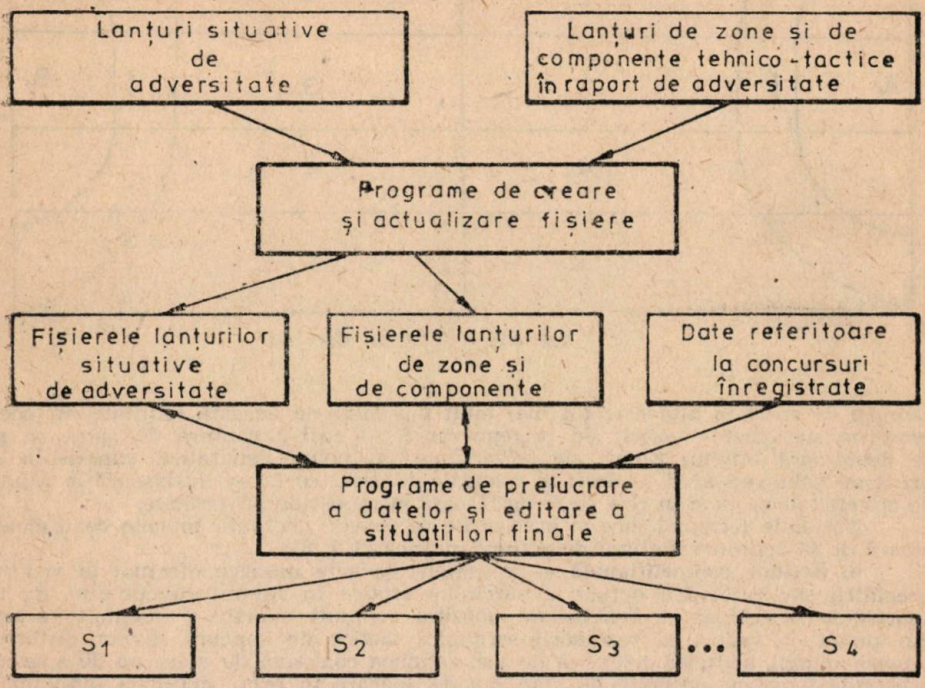
1) cum poate fi eficient un sistem informațional/informatic ? și

2) În ce constă un sistem informațional/informatic eficient ?

1. CUM POATE FI EFICIENT UN SISTEM INFORMAȚIONAL/INFORMATIC ?

Calitatea (deci și eficiența) oricărui sistem este determinată de exactitatea cu care se stabilesc obiectivele pentru realizarea cărora se construiește sistemul. Astfel, un sistem informațional/informatic nu poate fi într-o prea mare măsură folositor dacă oferă informații incomplete sau nesemnificative despre evoluția sportivului/echipei în competiție. Din punct de vedere al obiectivelor ce se stabilesc, se poate aprecia că, în general, se diferențiază următoarele tipuri de sisteme informațional/informatice :

SCHEMA DE ANSAMBLU
a unui sistem informațional/informatic eficient în ramurile de sport ce se desfășoară în raport de adversitate



— de apreciere tehnico-tactică a evoluției unei echipe ;

— de apreciere a evoluției sportivului (fizic-tehnic-tactic), diferențiat pe categorii de greutate, pe posturi sau pe probe.

O astfel de diferențiere nu se vrea și nici nu ar putea să fie definitivă, deoarece exprimă cel mai simplu punct de vedere al antrenorului și al metodistului ; de altfel, este aproape o certitudine faptul că, specialiștii din box, judo, lupte și scrimă nu se mulțumesc numai cu modelul pe categorii de greutate sau pe probe și îl diferențiază (unii o fac deja în practică) în funcție de stilul de luptă și de procedeele preferate ale sportivilor.

Realizarea unor sisteme eficiente în ramurile de sport ce se desfășoară în raport de adversitate nu se poate înfăptui decît în contextul unei regîndiri și resistematizări a tehnicii și tacticii în funcție de partenerul de întrecere (adversar). Este firesc ca o regîndire și resistematizare să determine lărgirea sensului unor noțiuni, dar și apariția unor noțiuni noi. Aceste noțiuni și precizările aferente lor sînt prezentate în cele ce urmează.

a) Ramură de sport ce se desfășoară în condiții (raport) de adversitate

În modul cel mai general, teoriile și metodicile pe ramură de sport se pot diferenția în teorii și metodici ce aparțin ramurilor de sport ce nu se desfășoară în condiții (directe) de adversitate (atletism, haltere. înot, gimnastică etc.) și în teorii și metodici ce aparțin ramurilor de sport ce se desfășoară în condiții (directe) de adversitate (jocurile sportive și unele sporturi individuale : box, judo, lupte, scrimă). Această părere corespunde — chiar dacă nu în totalitate — cu cea a unor reputați specialiști din Uniunea Sovietică. O astfel de diferențiere evidențiază faptul că s-a trecut într-o etapă superioară a dezvoltării teoriilor și metodicilor pe ramură de sport, perioadă în care transferul de cunoștințe de la o

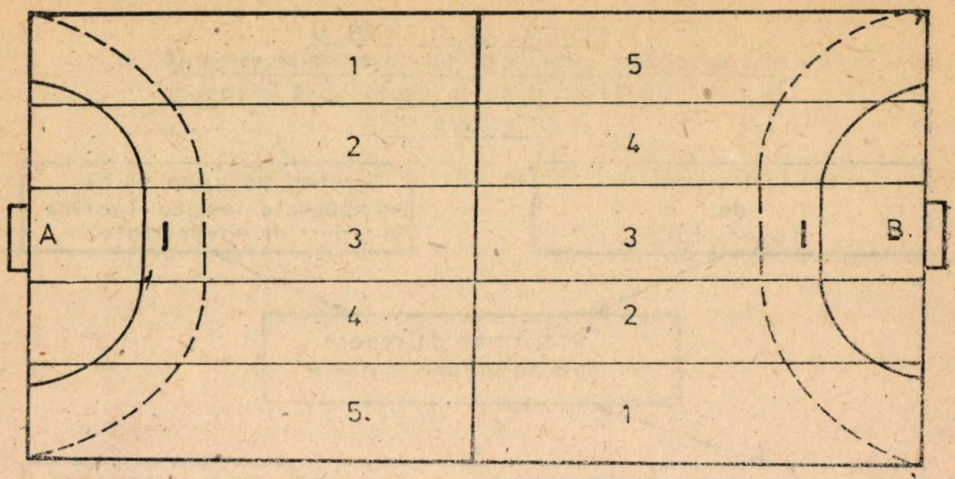


Fig. 1 Zonele spațiului de joc

ramură de sport la alta este tot mai mult îngreuiat de această realitate. În acest sens, un specialist — oricît de priceput ar fi — într-o ramură de sport ce nu se desfășoară într-un raport de adversitate nu poate generaliza experiența sa oricît de valoroasă ar fi — decît în ramurile de sport ce nu se desfășoară în raport de adversitate și nu și în cele ce se desfășoară în raport de adversitate.

Noțiunile terminologice și precizările ce se vor prezenta în cele ce urmează pleacă de la definirea noțiunii de acțiune motrică (3, 7, 8).

b) Acțiune competițională — ansamblu de acte motrice efectuat în vederea pregătirii sau rezolvării optime a sarcinilor tactice în timpul concursului, de un sportiv/de o echipă, în funcție de opoziția celuilalt sportiv / celeilalte echipe din punct de vedere al rezolvării sarcinilor tactice de concurs se pot distinge: posesia mingii, acțiunea colectivă de joc, acțiunea colectivă de atac sau de apărare, acțiuinile în grup, acțiunile de atac sau de apărare în grup, acțiunea individuală și unele componente tehnico-tactice (în sensul în care apar acestea definite în acest articol).

c) Posesia de mingii (denumită impropriu de unii autori — atac) reprezintă acțiunile colective de joc ce se desfășoară din momentul în care o echipă cîștigă mingea și pînă o pierde.

d) Acțiuni colective de joc — ansamblul format din acțiunile colective de atac ale unei echipe și acțiunile colective de apărare ale celeilalte echipe; noțiunea superioară a acțiunii colective de joc este posesia mingii. Spre exemplu în handbal, o echipă repune mingea de la centrul terenului printr-o aruncare de începere, iar după cîteva pase, în apropierea semicercului de 9 m, unul dintre atacanți este oprit prin fault; în continuare, mingea este repusă în joc printr-o aruncare de la 9 m care este executată în afara spațiului porții. Exemplificarea de mai sus reprezintă o posesie a mingii compusă din două acțiuni colective de joc exprimate prin două acțiuni colective de atac: una care este oprită prin fault; alta care se termină printr-o aruncare la poartă nefinalizată — și prin două acțiuni colective de apărare: una în care se produce faultul, alta în care apărătorii nu reușesc să oprească aruncarea la poartă.

Este important să se precizeze faptul că astfel de exemplificări pot fi evidențiate și în alte jocuri sportive — baschet, fotbal, hochei, rugby.

e) Acțiuni colective de atac sau de apărare — ansamblu al acțiunilor individuale și în grup efectuate de jucătorii unui echipe și orientate spre finalizare (acțiune colectivă de atac) sau cîștigarea mingii (acțiune colectivă de apărare).

f) Acțiuni de joc în grup — reprezintă un raport din cadrul acțiunii colective de joc exprimat prin acțiunile individuale efectuate de un grup de doi sau mai mulți jucători ai unei echipe în cadrul unei acțiuni colective de atac și acțiunile individuale de răspuns efectuate tot de un grup de doi sau mai mulți jucători ai celeilalte echipe în cadrul acțiunii colective de apărare; în practică, ca urmare a marelui dinamism existent în jocurile sportive, nu întotdeauna unui grup de

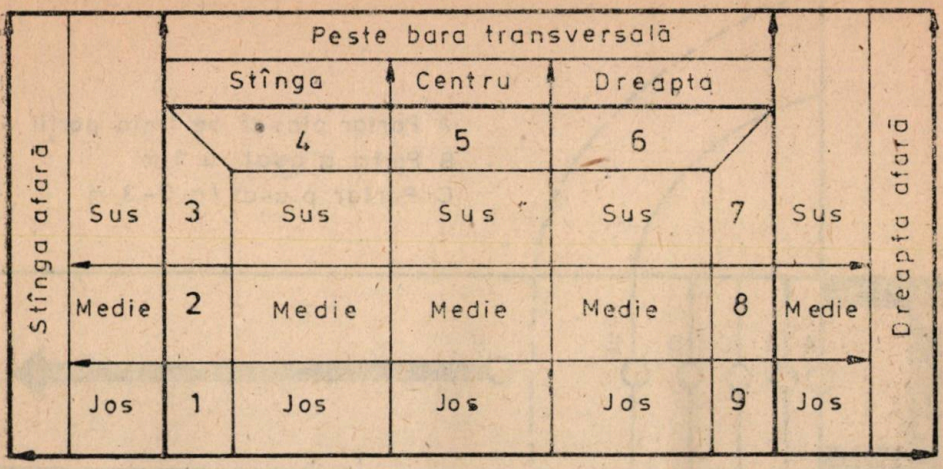


Fig.2 Zonele liniei de poartă (1-9 zonele barelor porții)

acțiuni de atac sau de apărare al jucătorilor unei echipe i se poate da un răspuns printr-un grup de acțiuni de apărare sau de atac al jucătorilor celeilalte echipe. Cu alte cuvinte, noțiunea de acțiuni de joc în grup nu de puține ori este similară cu cea de acțiuni de atac în grup sau cu cea de acțiuni de apărare în grup.

g) Acțiuni de atac sau de apărare în grup — un ansamblu format din acțiunile individuale efectuate de doi sau mai mulți jucători în vederea finalizării sau cîștigării mingii, în cadrul unei acțiuni de joc în grup. În momentul actual, învățarea, consolidarea și perfecționarea acțiunilor de atac în grup (combinațiilor tactice) au o pondere exagerat de mare în instruirea juniorilor și seniorilor, comparativ cu ponderea ce se acordă învățării, consolidării și perfecționării acțiunilor de apărare în grup ; această realitate are ca efect acumularea unui bagaj de cunoștințe tehnico-tactice redus, cauză fundamentală a insucceselor înregistrate de jocurile sportive în ultima vreme.

Este important să se precizeze că noțiunea de acțiuni în grup — evidențiată de cercetătoare din Uniunea Sovietică **Valentina Iakovlevna Ignatieva** — a fost preluată și adaptată în mod creator cerințelor unui studiu de o asemenea complexitate.

h) Acțiune individuală — succesiune de componente tehnico-tactice efectuate în mod creator de către sportiv în atac (acțiunea colectivă de atac — în jocurile sportive) sau în apărare (acțiunea colectivă de apărare — în jocurile sportive), în funcție de replica partenerului de întrecere (adversarului) ; deci, atît în sporturile individuale ce se desfășoară în raport de adversitate, cît și în jocuri sportive se diferențiază acțiuni specifice atacului (acțiuni colective de atac, în jocurile sportive), cît și acțiuni specifice apărării (acțiuni colective de apărare — în jocurile sportive). În jocurile sportive mai apare încă o diferențiere : acțiuni individuale cu și fără minge — în cadrul acțiunii colective de atac și acțiuni individuale fără minge — în cadrul acțiunii colective de apărare.

i) Acțiune individuală cu mingea — succesiune de componente tehnico-tactice ce se efectuează în cadrul acțiunii colective de atac de către fiecare sportiv al unei echipe (aflată în atac) din momentul în care primește mingea și pînă cînd nu o mai are (ca urmare a faptului că o pierde, o retransmite altui coechipier sau finalizează acțiunea).

j) Acțiune individuală fără minge — succesiune de componente tehnico-tactice ce se efectuează de către fiecare jucător atît în cadrul acțiunii colective de atac, cît și în cadrul acțiunii colective de apărare, prin care se urmărește fie facilitarea finalizării atacului, fie oprirea atacului.

k) Componenta tehnico-tactică — exprimarea cea mai concretă a conținutului real al competiției, poate fi procedeu tehnic sau element tactic executat de sportiv în atac sau în apărare atît prin respectarea, cît și prin nerespectarea regulamentului de concurs. În unele jocuri sportive, utilizarea

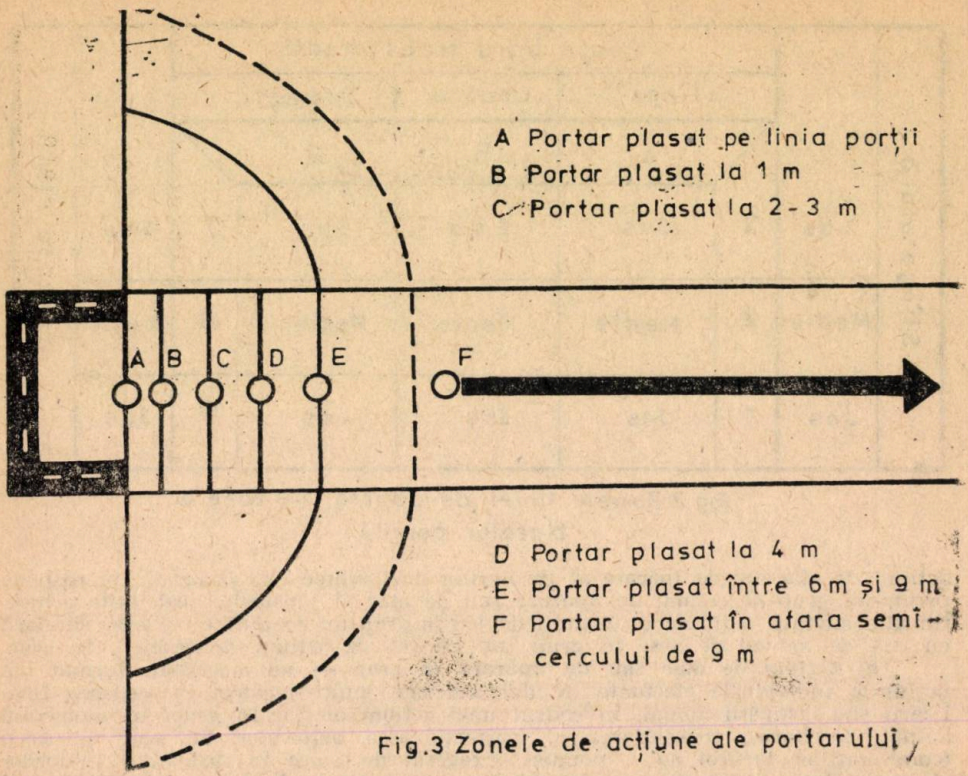


Fig.3 Zonele de acțiune ale portarului

în practică a limitelor dintre regulamentar și neregulamentar poate contribui decisiv la obținerea victoriei; spre exemplu, faultarea adversarului, atît de frecventă în baschet, fotbal, handbal și hochei.

1) Zona — delimitare convențională a locului unde se desfășoară concursul (teren, ring, saltea, planșă), a locului în care se punctează (care poate să fie reprezentat fie de corpul sportivului în box și scrimă, fie de spațiul porții în în fotbal, handbal etc.) sau a limitelor de acțiune a sportivului (cum ar fi de exemplu, plasamentul portarului — la fotbal, handbal, hochei). Este necesar să se precizeze faptul că stabilirea unor zone convenționale (în ramurile de sport în care nu există prevederi regulamentare în acest sens) presupune nu puține opinii, unele chiar mult diferite, ale specialiștilor, opinii care au la bază specificul ramurii de sport; pentru handbal se propun delimitările convenționale cuprinse în fig. 1—3, delimitări ce reprezintă o sinteză a mai multor propuneri de zonare (personale) cît și ale altor autori (lector univ. Valeriu Gogâltan, lector univ. Ioan Bota, prof. Petre Voicu ș.a.).

Noțiunile și precizările terminologice de mai sus se referă atît la jocurile sportive (posesia mingii, acțiuni colective de joc, acțiuni colective de atac și de apărare, acțiuni de joc în grup, acțiuni de atac și de apărare în grup, acțiuni individuale cu și fără minge, componente tehnico-tactice, zone), cît și la sporturile individuale ce se desfășoară în raport de adversitate (acțiuni individuale, componente tehnico-tactice, zone). **Este necesar să se evidențieze că toate aceste noțiuni sînt prezente în teoria și metodica antrenamentului sportiv (chiar dacă nu sînt prezentate decît într-o mică măsură din punct de vedere al raportului de adversitate); s-a insistat deosebit de mult asupra terminologiei deoarece cei mai mulți specialiști — în dorința de a simplifica cît mai mult în vederea exprimării generalului — și-au îndreptat preocupările spre cunoașterea tehnicii folosite în concurs, minimalizînd importanța cunoașterii tacticii folosite în concurs.** Astfel, s-a ajuns în următoarea situație; cunoașterea detaliată a procedeelor tehnice folosite (și implicit a ponderii acestora în unitatea de timp) și, în același timp, cunoașterea superficială a tacticii utilizate în concurs — tactică redusă (în cele mai fericite cazuri) la „situații de atac și de apărare" (și implicit a ponderii

acestora în unitatea de timp). Iată de ce **simplificarea extremă a tacticii în cadrul sistemelor de acționare stabilite a dus la furnizarea unor informații abundente în cantitate, dar nu și în calitate.**

Pe baza tuturor aspectelor evidențiate se poate aprecia că pentru a se elabora un sistem informațional/informatic eficient în ramurile de sport ce se desfășoară în raport de adversitate este necesar să se respecte — cît mai mult posibil — următoarele cerințe :

— stabilirea obiectivului major în vederea căruia se construiește sistemul ; aprecierea evoluției echipei sau aprecierea evoluției sportivului ;

— regîndirea și resistematizarea tehnicii și tacticii în funcție de adversar și în funcție de obiectivul major pentru care se construiește sistemul. Astfel, dacă aprecierea evoluției sportivului permite detalierea tehnicii pînă la procedeul tehnic, nu se poate face același lucru cînd se urmărește aprecierea evoluției echipei ;

— stabilirea unor zone convenționale care să permită aprecierea cu cît mai multă exactitate a direcțiilor în care se desfășoară acțiunile de atac și de apărare, componentele tehnico-tactice ale acestora.

2. ÎN CE CONSTĂ UN SISTEM INFORMAȚIONAL/INFORMATIC EFICIENT ?

Un sistem informațional/informatic eficient în ramurile de sport ce se desfășoară în raport de adversitate nu se poate stabili decît pe baza efectuării unui volum uriaș de muncă, muncă îndreptată spre detalierea cu exactitate a tuturor obiectivelor pentru care se construiește sistemul, astfel încît sistemul să furnizeze informații prezentate într-o riguroasă succesiune metodică. Cu alte cuvinte, **principalul responsabil cu alcătuirea unui sistem informațional/informatic eficient este metodistul — metodologul după cum apreciază unii specialiști — care are obligația de a coordona echipa de cercetare științifică (din care trebuie să facă parte și un informatician) și de a informa antrenorul despre realizările fiecărei etape de consfătuire a sistemului.**

Un sistem informațional/informatic eficient constă în furnizarea de informații despre modul în care este exprimată acțiunea competițională prin intermediul lanțurilor situative de adversitate și al lanțurilor de zone și de componente tehnico-tactice în raport de adversitate. Este foarte important să se sublinieze faptul că mai mulți autori folosesc noțiuni asemănătoare (situații de atac și de apărare, lanț de zone și de componente), dar spațiul nu ne permite o prezentare comparativă a sensului pe care fiecare dintre ei îl dă acestor noțiuni ; de asemenea, faptul că la baza noțiunii de lanț situativ de adversitate stă noțiunea de fază a jocului așa cum a fost definită de prof. univ. **Ioan Kunst-Ghermănescu.**

Cu certitudine, se poate afirma că în orice ramură de sport ce se desfășoară în raport de adversitate, acțiunea competițională se poate exprima prin lanțuri situative de adversitate și lanțuri de zone și de componente tehnico-tactice în raport de adversitate. Un argument în plus îl constituie preocupările prof. **Vasile Ghenadi** de a generaliza, în jocul de volei, instruirea pe fazele jocului, idee preluată în mod creator din teoria și metodica jocului de handbal.

În vederea realizării unei cît mai bune înțelegeri a ceea ce reprezintă lanțurile situative de adversitate și lanțurile de zone și de componente în raport de adversitate este necesar să se prezinte cîteva noțiuni și să se facă unele precizări terminologice [8].

a) Lanț situativ de adversitate — ansamblu format din lanțul situativ al atacului unui sportiv/unei echipe și din lanțul situativ al apărării celuilalt sportiv/celeilalte echipe ; cu alte cuvinte, lanțul situativ de adversitate reprezintă modul în care sportivii sau echipele participă la o acțiune competițională.

b) Lanț situativ al atacului sau al apărării — posibilitățile de exprimare a acțiunilor competiționale efectuate de un sportiv sau de către o echipă în funcție de raporturile numerice (caracteristice numai sporturilor de echipă), fazele modalitățile și variantele ce se stabilesc ca urmare a acțiunilor de răspuns (apărare sau atac) efectuate de celălalt partener/cealaltă echipă.

c) Raport numeric — numărul de jucători ce participă la o acțiune competițională ; se pot diferenția raporturi numerice regulamentare (de exemplu, în handbal o echipă are un jucător eliminat timp de două minute și, prin urmare, este în inferioritate numerică timp de două minute, raportul numeric regulamentar fiind de 6 contra 7) și de joc (ca urmare a creării superiorității numerice de jucătorii unei echipe, indiferent de raportul numeric regulamentar).

d) Faza acțiunii competiționale — ansamblu din cadrul acțiunii competiționale format din faza atacului și faza apărării ; se menționează că s-a preferat noțiunea de fază a acțiunii competiționale noțiunii de fază a jocului ca urmare a faptului că prima este superioară ca sens celei de-a doua și poate fi generalizată și pentru ramurile de sport individuale ce se desfășoară în raport de adversitate.

e) Faza acțiunii de atac sau de apărare — momentul distinct din cadrul fazei acțiunii competiționale ce este determinat atît de numărul sportivilor ce participă la efort, cît și de intensitatea efortului efectuat, fie în atac, fie în apărare ; este firesc ca faza acțiunii de atac sau de apărare să fie determinată numai de intensitatea efortului efectuat în ramurile de sport individuale ce se desfășoară în raport de adversitate.

Orice fază a acțiunii competiționale cuprinde modalități și variante (grupuri de variante) care exprimă fie numărul de sportivi ce participă la efort, fie ciclicitatea efortului (în unele cazuri) ; cu alte cuvinte, modalitățile și variantele sînt indicatori cantitativi ai efortului efectuat în cadrul fazei acțiunii competiționale.

f) Modalitatea fazei acțiunii competiționale — ansamblu format din raporturile ce se stabilesc între modalitatea atacului și modalitatea apărării în cadrul fiecărei faze a acțiunii competiționale.

g) Modalitatea atacului sau apărării — expunere generală a posibilităților de participare în atac sau în apărare a unui număr de sportivi, cît și ciclicității efortului (în unele cazuri).

h) Grupul de variante/varianta modalității fazei acțiunii competiționale — ansamblu format din raporturile ce se stabilesc între varianta atacului și varianta apărării în cadrul fiecărei modalități a fazei acțiunii competiționale.

i) Grupul de variante/varianta atacului sau apărării — exprimare (în cadrul modalităților atacului sau apărării) a tuturor posibilităților de participare a unui număr de sportivi în atac sau în apărare (a raporturilor de joc.)

* * *

Pentru o cît mai bună înțelegere a noțiunilor prezentate mai sus este necesar să se facă următoarele precizări :

— în sporturile de echipă, faza acțiunii competiționale este faza acțiunii colective de joc ; cu alte cuvinte, acțiunile competiționale cuprinse în acțiunile colective de joc se desfășoară în cadrul unei singure faze : faza acțiunii colective de joc ;

— o acțiune competițională, în funcție de efortul efectuat în raport de adversitate de un sportiv/de o echipă poate să fie caracterizată prin faptul că se desfășoară într-o singură fază sau mai multe faze. Spre exemplu, în handbal, unele acțiuni colective de joc încep și se termină în faza I a jocului (contraatac/repliere) altele încep și se termină în faza a IV-a a jocului (atac în sistem/apărare în sistem), altele încep în faza I a jocului, se continuă în faza a II-a a jocului (contraatac susținut/zonă temporară) și se termină în faza a III-a a jocului (organizarea atacului/organizarea apărării) etc. ;

— noțiunile de modalitate și de variantă a fazei acțiunii competiționale sînt o exprimare cu alte cuvinte a sistematizărilor existente în teoria și metodica jocului de handbal ; deși sensul acestor noțiuni se referă numai la sporturile de echipă, specialiștii din sporturile individuale ce se desfășoară în raport de adversitate pot să-l îmbogățească dacă vor studia efortul specific din aceste sporturi prin prisma indicatorilor prezentați în acest articol.

j) Lanț de zone și de componente tehnico-tactice în raport de adversitate — ansamblu format din lanțul de zone și de componente tehnico-tactice ale atacului unui sportiv/unei echipe și din lanțul de zone și de componente tehnico-tactice ale apărării celuilalt sportiv/celeilalte echipe.

k) Lanț de zone și de componente tehnico-tactice ale atacului sau ale apărării — posibilitățile tehnico-tactice de exprimare ale atacului sau apărării unui sportiv/unei echipe în lupta cu alt sportiv/altă echipă aflat/aflată în apărare sau în atac-prin intermediul particularizat al zonelor.

Frecvența și durata posesiilor de minge și a acțiunilor colective de joc
- Meciuri internaționale -

Nr. meciuri	ECHIPELE	Număr posesii			Durata unei posesii (sec.)			Număr acțiuni			Durata unei acțiuni (sec.)			Număr acțiuni / posesie		
		R1	R2	M	R1	R2	M	R1	R2	M	R1	R2	M	R1	R2	M
1	STEAUA	24	23	47	37,500	40,000	38,709	43	46	89	20,224	18,947	19,565	1,791	2,000	1,893
	METALOPLASTIKA SABAC	24	22	46				46	49	95				1,916	2,227	2,065
2	DINAMO	27	25	52	33,333	36,000	34,615	43	41	84	20,224	19,565	19,889	1,592	1,640	1,615
	ZELEZNICIAR NIS	27	25	52				46	51	97				1,703	2,040	1,865
3	STEAUA	22	22	44	41,860	40,000	40,909	56	51	107	19,148	19,148	19,148	2,545	2,318	2,431
	S K. MINSK	21	23	44				38	41	81				1,809	1,869	1,841
4	STEAUA	22	23	45	41,860	39,130	40,449	51	55	106	20,454	18,556	19,459	2,318	2,391	2,355
	METALOPLASTIKA SABAC	21	23	44				37	42	79				1,777	1,826	1,795
5	STEAUA	18	19	37	51,428	47,363	49,315	39	45	84	24,324	20,930	22,500	2,166	2,368	2,270
	VFL GUMMERSBACH	17	19	36				35	41	76				2,058	2,157	2,111
INDICATORI STATISTICI	$\bar{X}$	22,3	22,4	44,7	40,359	40,178	40,268	43,4	46,4	89,8	20,74	19,40	20,04	1,946	2,071	2,008
	S	3,333	2,065	5,271	6,792	4,207	5,407	6,586	4,890	10,74	2,46	0,915	1,363	0,286	0,258	0,267
	C.V.	14,946	9,218	11,792	16,804	10,446	13,427	15,175	10,54	11,96	11,86	4,716	6,801	14,694	12,466	13,313

Frecvența și durata posesiilor de minge și a acțiunilor colective de joc
- Meciuri interne -

Nr. meciuri	ECHIPELE	Număr posesii			Durata unei posesii (sec.)			Număr acțiuni			Durata unei acțiuni (sec.)			Număr acțiuni/ posesie		
		R1	R2	M	R1	R2	M	R1	R2	M	R1	R2	M	R1	R2	M
1	STEAUA	27	27	54	33,333	32,727	33,027	43	44	87	18,182	18,000	18,090	1,592	1,630	1,611
	H C MINAUR	27	28	55				56	56	112				2,074	2,000	2,036
2	STEAUA	24	28	52	37,500	32,143	34,615	50	51	101	18,557	18,182	18,367	2,083	1,821	1,942
	DINAMO	24	28	52				47	48	95				1,958	1,714	1,827
3	STEAUA	26	20	46	34,615	43,902	38,710	51	47	98	18,557	19,355	18,947	1,961	2,350	2,130
	DINAMO	26	21	47				46	46	92				1,769	2,190	1,957
4	STEAUA	27	19	46	33,962	47,368	39,560	40	36	76	19,355	21,428	20,339	1,481	1,895	1,652
	H C MINAUR	26	19	45				53	48	101				2,038	2,526	2,244
5	STEAUA	22	24	46	41,860	37,500	39,560	38	54	92	20,930	19,355	20,112	1,727	2,250	2,000
	DINAMO	21	24	45				48	39	87				2,286	1,625	1,933
INDICATORI STATISTICI	$\bar{X}$	25,0	23,8	48,8	36,000	37,815	36,885	47,2	46,9	94,1	19,068	19,190	19,128	1,889	1,970	1,928
	S.	2,160	3,824	3,966	3,527	6,828	3,069	5,672	6,172	9,826	0,907	1,369	1,015	0,249	0,318	0,196
	C.V.	8,640	16,066	8,128	9,800	18,055	8,321	12,018	13,161	10,442	4,759	7,133	5,308	13,169	16,134	10,161

Schema de ansamblu a unui sistem informațional/informatic eficient în ramurile de sport ce se desfășoară în raport de adversitate cuprinde lanțurile situative de adversitate și lanțurile de zone și de componente tehnico-tactice în raport de adversitate ale acțiunilor competiționale, programelor de creare și actualizare a fișelor (fișierele lanțurilor situative de adversitate și fișierele lanțurilor de zone și de componente în raport de adversitate), datele referitoare la concursurile înregistrate și programele de prelucrare a datelor și de editare a situațiilor finale (S 1 ... S n).

Elaborarea unui sistem informațional/informatic cuprinde — în modul cel mai general — trei activități : crearea fișelor de bază, înregistrarea competițiilor (meciurilor) și prelucrarea automată a datelor.

Crearea fișierelor de bază presupune clasificarea și codificarea tuturor componentelor lanțurilor situative de adversitate și ale lanțurilor de zone și de componente în raport de adversitate ce caracterizează acțiunile competiționale, transpunerea acestor componente pe purtători tehnici de informație (cartele) și, în final, elaborarea și actualizarea (prin corecția datelor eronate) fișierelor de bază.

Înregistrarea competițiilor (meciurilor) în raport de adversitate se desfășoară în două etape : înregistrarea celor mai semnificative competiții (meciuri) pe baza unui sistem elaborat în acest scop (sistemul movografic bazat pe asocierea de litere și cifre fiind cel mai accesibil) — etapa I și decodificarea datelor și transpunerea lor pe purtători tehnici de informație (cartele) în vederea prelucrării automate — etapa a II-a.

Prelucrarea automată a datelor se realizează prin consultarea fișelor de bază create și se editează situațiile finale S 1. S 2, ... S n. Dintre cele mai importante situații finale, cele mai semnificative sînt următoarele :

— frecvența și durata medie a acțiunilor competiționale ;

— frecvența medie a componentelor tehnico-tactice apartenente unei acțiuni competiționale în mod diferențiat pe faze, modalități, variante și zone ;

— frecvența medie a componentelor tehnico-tactice inițiale, intermediare și finale — nefinalizate sau finalizate — ale acțiunlior competiționale în mod diferențiat pe faze, modalități, variante și zone.

Rezultatele obținute prin utilizarea unui astfel de sistem informațional/informatic oferă specialistului direcții clare de acționare pentru competiționarea antrenamentului (realizarea unei cît mai mari asemănări a antrenamentului ce se efectuează în perioada competițională cu efortul solicitat în competiție), pentru adoptarea strategiei optime în raport de adversitate. în funcție de adversar ; de asemenea, activitatea creatoare a antrenorului și a elevilor săi capătă noi valențe avînd la bază multiplele posibilități de rezolvare concretă pe care i le oferă computerul.

Toate aspectele evidențiate în acest articol au constituit bazele elaborării unu sistem informatic pentru aprecierea tehnico-tactică a evoluției unei echipe de handbal ; se menționează că sistemul informatic elaborat constituie o premieră nu numai pe plan național.

Ca urmare a faptului că s-a urmărit înregistrarea evoluției celor mai bune echipe de handbal — în limita posibilităților de vizionare a meciurilor — informațile obținute sînt deosebit de valoroase și, nu numai atît, dar demonstrează cu claritate că aprecierea jocului de handbal pe baza evoluției echipei în meciuri este într-o mult mai mare măsură susceptibilă matematizării decît se crede în momentul de față[8].

Spre exemplificare, se redau informații obținute despre frecvența și durata posesiilor mingii și a acțiunilor colective de joc, informații obținute pe baza prelucrării automate a datelor înregistrate atît în unele meciuri din cadrul Cupelor Europene, cît și în unele meciuri din cadrul campionatului național (meciuri ce au avut loc în perioada 1982—1985). Pe baza informațiilor obținute se pot face următoarele aprecieri :

— coeficientul de variabilitate are valori cuprinse între 4,716 la sută și 16,804 la sută — în meciurile internaționale și între 4,759 la sută și 18,055 la sută — în meciurile interne ; prin urmare, se poate afirma că parametrii frecvenței și duratei posesiilor mingii și ai frecvenței și duratei acțiunilor colective de joc prezintă valori caracterizate printr-o omogenitate medie (coeficientul de variabilitate fiind sub 20 la sută — mediile aritmetice obținute fiind semnificative din punct de vedere matematic ;

— o posesie a mingii cuprinde aproximativ două acțiuni colective de joc (atît în meciurile internaționale, cît și în cele interne) și are o durată medie de aproximativ 40 de secunde (mai mică în meciurile interne : aproximativ 37 de secunde) ;

— frecvența și durata medie a posesiilor mingii și a acțiunilor colective de joc în repriza a II-a la meciurile interne, comparativ cu frecvența și durata medie a posesiilor mingii și a acțiunilor colective de joc în repriza a II-a la meciurile internaționale evidențiază carențe în domeniul pregătirii fizice.

Astfel de informații — după părerea autorului — pot fi folosite și este de preferat să fie folosite în pregătirea ce se efectuează de către echipele masculine de handbal în perioada competițională.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. * * * :Dicționarul explicativ al limbii române, București, Ed. Academiei Republicii Socialiste România. București, 1984.
2. * * * :Dicționar de informatică, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1981.
3. * * * :Terminologia educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1973.
4. I. KUNST-GHERMĂNESCU : Handbal. Tehnica și tactica jocului. Ed. Sport-Turism, București, 1978.
5. I. KUNST-GHERMĂNESCU și colab. : Teoria și metodica handbalului, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1983.
6. H. ȘICLOVAN, N. DUNĂ : Studiu preliminar privind raportul de adversitate în jocul de handbal — comunicare la cel de-al II-lea Simpozion Național „Matematica și sportul de performanță", Craiova, 9—10 decembrie 1983.
7. H. ȘICLOVAN, N. DUNĂ : Sistem informatic pentru adoptarea strategiei optime în raport de adversitate în competiția sportivă (exemplificare handbal) — comunicare la cel de-al III-lea Simpozion Național „Matematica și sportul de preformanță" Craiova, decembrie 1984.
8. I. ȘICLOVAN : Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Sport-Turism, București, ediția a III-a revăzută, 1977.

ȘICLOVAN H. : L'élaboration de systèmes informationnels efficients dans les sports déroulés en rapport d'adversité

Cet ouvrage à profond caractère théorique se propose de répondre à deux questions fondamentales : comment peut être efficient un système informationnel/informatique ; en quoi consiste un système de ce genre. La réalisation de systèmes efficients des branches sportives qui se déroulent en rapport d'adversité est possible seulement dans le contexte d'une ré-réflexion et d'une résystématisation de la technique et de la tactique en fonction du partenaire de compétition.

Tous les aspects mis en évidence dans cet article ont constitué les bases de l'élaboration d'un système informatique pour l'appréciation technico-tactique de l'évolution d'une équipe de handball. Ce système constitue une première non seulement sur le plan national ; il montre clairement que l'appréciation du jeu de handball reposant sur l'évolution de l'équipe pendant les compétitions se prête à la mathématisation beaucoup plus que l'on croît à présent.

ȘICLOVAN H. : On Efficient Informational Systems in Sports Unfolding under Adverse Conditions

This theoretical study has made it its aim to answer two fundamental questions : how can an informational system become efficient ? and what should such a system consist of ?

The author shows that in order to have efficient systems in sports branches unfolding under adverse conditions one should rethink and re-systematize both the techniques and the tactics in terms of the respective opponents.

The aspects highlighted in this article underlie the very working out of an informational system meant to technically and tactically evaluate the development of a handball team, the first attempt of this kind. Thus the author shows clearly that the evaluation of handball playing on the basis of the evolution of a team throughout matches can be subject to mathematical approaches.

PARTICULARITĂŢI PSIHOCIBERNETICE ALE MEMORIEI AFECTIVE SPECIFICE SPORTIVILOR DE MARE PERFORMANŢĂ*

Psiholog MARIA ŞERBAN
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S.

Toate operaţiile efectuate de către sistemul nervos, indiferent de nivelul de complexitate al acestuia — plecînd de la cele mai simple, cum ar fi un reflex elementar şi pînă la un act comportamental inteligent, necesită conservarea pe un timp variabil a unui număr mai mic sau mai mare de mesaje. Acest lucru dovedeşte posibilitatea sistemului nervos de a stoca şi a reactualiza informaţiile. Ansamblul operaţiilor care permit stocarea mesajelor şi utilizarea lor în raport cu cerinţele de adaptare la mediul endogen sau exogen defineşte procesul memoriei.

Un dispozitiv de memorie implică o succesiune caracteristică de operaţii fundamentale :

1. **Un flux informaţional,** care vine din exteriorul sistemului sau de la unele componente ale acestuia :

2. **O stocare a acestui flux** informaţional. Se consideră că, în general, în cadrul acestei operaţii fundamentale, codul mesajelor se schimbă, astfel încît dimensiunea temporală este înlocuită cu o dimensiune spaţială. Este vorba de operaţia numită şi **engramare.**

3. **Conservarea mesajelor** stocate, care poate avea o durată egală cu aceea a sistemului (sau mai scurtă). În acest context intervine operaţia de uitare, care de cele mai multe ori este benefică pentru optimizarea proceselor mnezice.

În cadrul dispozitivului comportamental uman, mai trebuie luate în consideraţie încă două operaţii importante :

4. **Filtrajul,** sau trierea informaţiei care urmează să fie stocată. În cadrul acestei operaţii se iau în considerare anumite criterii de selecţie (fixe sau variabile).

5. **Clasificarea,** ordonarea mesajelor stocate.

Aceste operaţii sînt necesare datorită volumului imens de mesaje, care sînt manipulate în dispozitivele de memorie ale creierului.

Clasificarea mesajelor este adesea completată cu una de marcaj, în cadrul căreia se atribuie mesajelor sau claselor de mesaje adrese de memorie În acest sens, un rol esenţial îi revine limbajului.

6. La aceste operaţii mai trebuie adăugată una dintre cele mai importante, şi anume **extragerea informaţiilor stocate, operaţie** denumită şi **ecforare,** în cadrul căreia de obicei se realizează **dimensiunea timp.** Ecforarea se realizează în conexiune cu o operaţie de selectare care implică luarea deciziei sau a unei succesiuni de luări de decizii.

Toate aceste operaţii le găsim, în cadrul memoriei umane, sub forma generic cunoscută de **funcţii mnezice.** Memoria este definită ca atare prin ansamblul operaţiilor care permit stocarea mesajelor şi utilizarea lor în raport cu cerinţele de adaptare la mediul endogen sau exogen (P. P. Neveaun).

Sub raportul conţinutului, memoria este **senzorială, cognitivă, motorie** şi **afectivă.**

Lucrarea de faţă îşi propune să abordeze unele particularităţi ale memoriei afective, prin analiza psihocibernetică a fenomenelor de structurare, fixare şi reactualizare, în strînsă legătură cu experienţa trăirii marilor recorduri sportive.

Asupra tonalizatorului afectiv ** al sportivului (TA) acţionează un complex de stimuli care pot determina opt stări afective fundamentale : două pozitive (interesul şi bucuria sau plăcerea) şi cinci negative (tristeţea, ruşinea, dezgustul, frica sau panica şi mînia). La acestea se mai adaugă o stare afectivă care deţine un regim special. Este vorba de anxietate, considerată ca o tulburare afectivă, manifestată prin teamă şi îngrijorare nemotivată.

Trăirile afective care însoţesc marile recorduri — ca şi marile eşecuri —

* Lucrare susţinută la al 4-lea Colocviu de sisteme-modele-informatică şi cibernetică, octombrie 1987.

** Conceptul de tonalizor afectiv a fost introdus de N. Wiener.

sînt de tip paroxistic, din punct de vedere al intensității, astfel încît ele acționează ca atare atît asupra sistemului afectiv cît și a dispozitivului de stocare și filtraj al bagajului mnezic (de memorie).

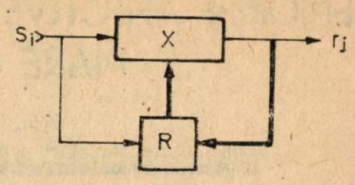
Avem în vedere suportul anatomofiziologic al afectivității, care este foarte complex și se consideră că aria sa de întindere este cortexul pînă în axul cerebral. Porțiunea cea mai importantă a sistemului afectiv este însă localizată la nivelul rinencefalului : în circumvoluțiunea limbică a lui Broca și în complexul amigdalian (Pampez, Bard și Mountcastle ; Klüver și Bucy ; Gestaut, Kaada, Akest, Downer etc.). La acestea mai trebuie adăugate anumite componente ale diencefalului și formației reticulate. Nu trebuie omis faptul că sistemul afectiv include și anumite componente endocrine (sînt cunoscute rolul adrenalinei, noradrenalinei și a hormonilor în cadrul emotivității). De aici rezultă că modul în care sportivul de mare performanță stochează, conservă, filtrează, ecforează și ordonează stimulii afectogeni cu care realizează marile recorduri este dependent de o serie de variabile endogene și exogene foarte complexe, în funcție de care el își însușește un comportament afectiv optim (ideal) sau defectuos.

În acest sens se relevă rolul învățării conduitei de tip reglator, care constituie „copilul teribil" al psihologiei experimentale, cu atît mai dificil de rezolvat cu cît sportivul are o proiecție mai ascendentă pe treptele ierarhice ale performanței.

Sportivul dispune de un sistem comportamental instruibil și autoinstruibil în același timp, care este apt să și-l structureze în funcție de rezultatele acțiunilor sau răspunsurilor sale.

Abaterea de la această regulă apare însă în cadrul învățării emotivității dobîndite, care constituie un tip special de învățare, cunoscut în literatura de specialitate sub formă de întipărire („imprinting"). El a fost descris ca atare de Hess și Lorenz, ca o formă de condiționare în raport cu existența unei stări speciale de motivație (hiper sau hipomotivație) sau de afect (anxietate, panică, hiperemotivitate).

În cadrul analizei psihocibernetice a sistemului afectiv (schema nr. 2) stimulii perturbatori (S_p) dacă acționează atît de puternic încît depășesc capacitatea autoreglatoare a sportivului devin stumuli „șoc" și au



S_i - stimuli
X - sportiv
r_j - răspuns comportamental inițial
R - răspuns comportamental prin întărire (învățare)

1. Schema cibernetică a învățării

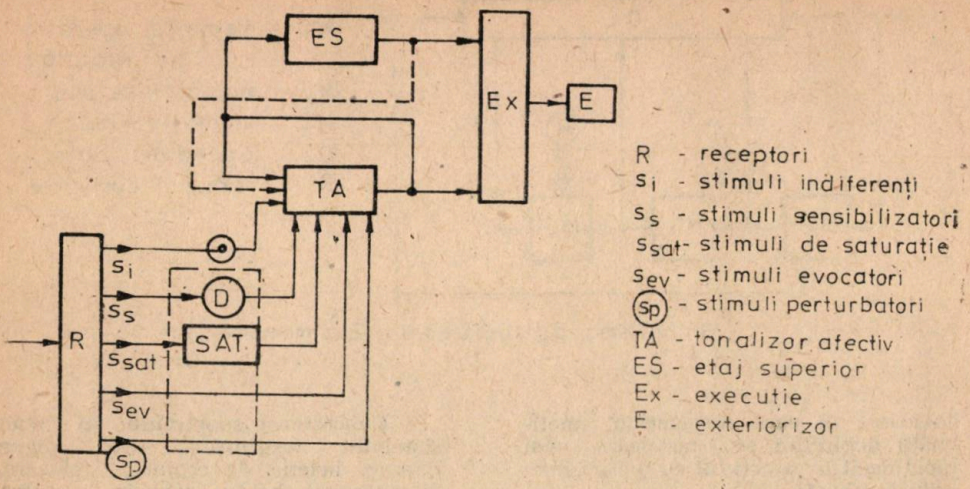
efect de imprimare asupra etajelor superioare prin engramarea mesajelor specifice care le-au declanșat inițial (schema nr. 2).

Aceste mesaje perturbatoare pot fi reale, obiective : un adversar mai bine pregătit, un obiectiv de performanță intangibil în raport cu posibilitățile proprii, un nivel de aspirație nerealist (specific personalităților megalomane). În același timp, se poate afirma că nu întotdeauna aceste mesaje sînt perturbatoare sau doar percepute ca atare de către sportiv. Uneori aceste mesaje pot fi neutre, sensibilizatoare sau doar evocatoare pentru întregul sistem afectiv al sportivului, dar anumite condiții endogene sau exogene le-au convertit mesajul în final și le-au metamorfozat în mesaje perturbatoare.

Dintre condițiile endogene care facilitează perceperea falsă a mesajelor pot fi enumerate următoarele : îngustarea lucidității și, ca urmare, a simțului realului, care se estompează ; o activare insuficientă pentru competiție, care la rîndul ei determină un lanț sinergic defectuos. Astfel, organismul nu este pregătit pentru efort, sistemul nervos nu se află în tonus optim, concentrarea, vigilitatea, mobilizarea, capacitatea decisivă nu sînt „pe fază" și sportivul evoluează sub așteptări. O situație specială însă o deține **oboseala**, ca fenomen de alarmă neurovegetativă, care nu permite sportivului să evolueze la parametrii biopsihici optimi.

Uneori cauzele pot fi de ordinul defecțiunilor în pregătirea fizică, tehnică, sau tactică, iar sportivul fie că reușește să conștientizeze acest fapt, fie că nu și devine nesigur, temător sau anxios.

Cauzele exogene sînt multiple : prezența adversarului, a arbitrului sau spectatorilor, personalitatea inadecvată a antrenorului, conducătorului sportiv, climatul defectuos de cooperare între



2. Schema psihocibernetică a sistemului afectiv

competitori, condițiile spațio-temporale, microclimatul fizic, familia, spectatorii, presa etc, față de care sportivul este vulnerabil și neantrenat să facă față.

În asemenea situație, posibilitățile de memorare apar prin efectele și postefectele răspunsurilor organismului la situația concretă competitivă. Transmiterea informației în lungul membranei somatodendritice sau axonale a neuronului, împreună cu descărcările hormonale au o alură cu totul diferită în situațiile competitive confortabile, comparativ cu prima experiență traumatizantă sau cu o competiție al cărei mesaj este unic din punct de vedere psiho-social. În acest caz s-a dovedit experimental conservarea mesajelor pe un substrat dinamic, cu modificări care se realizează la nivelul sinapselor. Altele însă se produc în citoplasma neuronilor și se aproximează faptul că au la bază schimbări în organizarea spațială a moleculelor de ADN și ARN (Katz și Holstead ; Hyden) sau a altor molecule proteice (Hyden). Se mai presupune că nu ar fi exclus ca unele modificări să se producă extraneuronal, de exemplu în sistemul nevroglic.

În fine, este bine cunoscut faptul că marile emoții (cele șoc) pot determina modfiicări ireversibile în structura personalității (amneziile de exemplu).

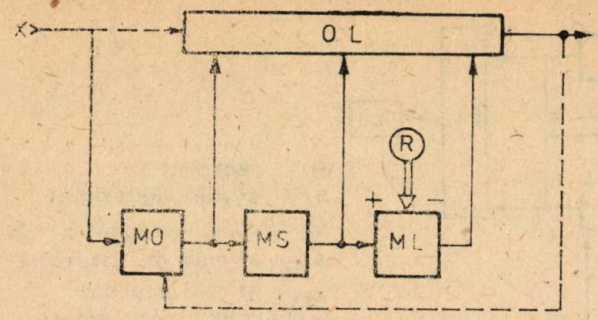
În orice caz, mecanismul emotivității dobîndite la sportivul de mare performanță afectează memoria lungă, care se află sub controlul formațiilor corticale. Această afirmație se bazează pe analiza datelor obținute în cursul studiului activității mentale în cadrul stărilor de veghe, somn sau vis. Memoria lungă este bazată pe modificări parțial ireversibile și reține mesajele pe perioade de timp foarte lungi (uneori pe durata existenței sistemului) **(schema nr. 3).**

Ea este aprovizionată de către memoria scurtă și de cea operațională, și care acționează asupra operatorilor logici (OL). Aceste tipuri de memorie sînt stabilite ca atare în urma unor cercetări experimentale riguroase (Brandes și Cohen) privind studiul amneziilor retrograde după comoțiile cerebrale (W. R. Russel) sau după electroșoc (Alpern și Mc. Caugh) ca și unele considerații teoretice (Barbizet, Bălăceanu și Nicolau).

Blocul de memorie afectivă nu reprezintă ca atare o formație anatomică sau de structură, ci mai degrabă operații (C. Bălăceanu). Există teorii care situează niște ipotetici „centri de memorie", în lobul frontal, în corpii mamilari sau în lobul temporal. Ei sînt susținuți de rezultatele experimentelor anatomopatologice (de exemplu sindromul Korsakoff).

Cercetările lui Lashley ca și unele experimentări efectuate de Speny demonstrează faptul că funcțiile mnezice nu pot fi localizate într-o anume zonă a creierului, astfel încît memoria apare drept o proprietate generală a întregului sistem nervos.

În altă ordine de idei nu se poate evita problema reactivității intraindividuale a sportivului față de semnificația informațiilor cu valoare de învățare-memorare-emotivitate. Există potențialități sugestibile la traume (fragile, emotive, instabile, susceptibile,



3 Schema psihocibernetică a memoriei

anxioase), la care mecanismul emotivității dobîndite se instalează mai rapid decît la soprtivul cu o capacitate psihică robustă.

Metode de optimizare a comportamentului emoțional. Pentru domeniul sportului de mare performanță se vizează o strategie laborioasă, a cărei finalitate necesită un interval optim de eficiență. Este vorba de :

1. Prevenirea experiențelor afective traumatizante (mai ales pentru prima competiție) ;

2. Conștientizarea sportivului cu posibilitățiile proprii (autocunoașterea realistă a propriilor calități și deficiențe) ;

3. Autoperfecționarea limitelor proprii, în directă concordanță cu legitățile perfectibilității ființei umane ;

4. Anticiparea situațiilor competitive și contracararea oricăror situații emotivizante prin metode adecvate (creșterea pragului de toleranță la frustrare) ;

5. Cunoașterea sportivului în plan sistemic ; instituirea unui regim igienic, dietetic, de reglare, refacere, divertisment, hobby, terapie, pentru prevenirea oricărui disconfort în concurs.

BIBLIOGRAFIE

1. C. Bălăceanu, Ed. Nicolau, Personalitatea umană — o interpretare cibernetică, Ed. Junimea, 1972

2. Nicolau Ed., Bălăceanu C., Elemente de neurocibernetică, Ed. științifică București, 1967

2a. Braines S. N., Napalkov A. V., Svecinski V. B., Neurokibernetika, Gos. Izd. Med. Lit. Moskova, 172 p

3. Janet P. L'automatisme psychologique, Paris Alcanl 1913

4 Luria A. R., The nature of human conduct New York, Liverght, 1923

5. Maria Șerban, Particularități psihocibernetice ale sistemului afectiv la sportivii de mare performanță, în revista EFS nr. 7/1985

MARIA ȘERBAN : Particularités psycho-cybernétiques de la mémoire affective spécifique aux sportifs de performance

L'ensemble des opérations qui permettent le stokage des messages et leur utilisation en fonction des exigences d'adaptation au milieu endogène ou exogène définit le processus de la mémoire. Un dispositif de mémoire implique une succession d'opérations fundamentales : 1) un flux informationnel ; 2) un stokage de ce flux ; 3) la conservation des messages ; 4) le filtrage de l'information ; 5) classification, mise en ordre des messages stokés ; 6) extraction des informations stokées. Le sportif dispose du'n système de comportement se prêtant à l'instruction et à l'auto-instruction, qu'il est capable de structurer en fonction des résultats de ses actions et de ses responsabilités. Sur le plan de la grande performance une stratégie laborieuse s'impose, qui doit comprendre : la prévention des expériences affectives traumatisantes, la mise en acccrd du sportif avec ses possibilités, l'auto-perfectionnement des limites propres, l'anticipation des situations compétitives et l'opposition à toute situation émotive, la connaissance du sportif sur le plan systémique.

Continuare în pag. 57

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

COMBINAȚII ACROBATICE PENTRU PREȘCOLARI

Prof. PETRE DUNGACIU

Educatoare SALOMEA BUICĂ Grădinița nr. 133

În articolul **„Acrobatica în grădinița de copii"** publicat în revista „Educație fizică și sport" nr. 7, 1987, am prezentat o parte din experiența noastră în ceea ce privește predarea elementelor de gimnastică acrobatică la copiii de vîrstă preșcolară. Am arătat că aceste exerciții fizice, mult îndrăgite de copii, au influențe pozitive multiple asupra organismului lor, contribuind — mai mult decît alte discipline sportive — la dezvoltarea multilaterală armonioasă a corpului, la întărirea sănătății, la dezvoltarea calităților psiho-motrice, deoarece angrenează în acțiune întregul sistem locomotor. Cu toate acestea, exercițiile acrobatice constituie un capitol de care programa de studii pentru grădinițele de copii se ocupă cu multă rezervă. Elementele asupra cărora ne-am oprit sînt simple, ușor de însușit și cu totul accesibile preșcolarilor. În urma rezultatelor pozitive obținute la mai multe grădinițe de copii din Capitală (grădinițele nr. 8, 12, 16, 133, 201, 212 ș. a.) considerăm că toate exercițiile experimentate și publicate pot fi introduse, fără reținere, în programa de studii pentru grădinițe, spre a întregi astfel capitolul gimnasticii unde sînt cuprinse mai cu seamă exerciții din gimnastica de bază și ritmică.

În articolul pe care l-am amintit la începutul acestui material, am prezentat și propus 14 elemente acrobatice pentru preșcolari, ocupîndu-ne, în special, de probleme tehnice și metodice ale predării lor, oferind pentru fiecare element în parte o serie de exerciții pregătitoare și ajutătoare, eșalonate algoritmic.

Predarea (însușirea) elementelor acrobatice de sine-stătătoare a constituit o primă etapă a experienței noastre. Rezolvarea cu succes a acestei etape a deschis drum spre o a doua etapă de experimentare și anume, **cea a predării legărilor (combinațiilor) acrobatice.** Și această etapă a fost parcursă fără dificultăți, demonstrînd accesibilitatea copiilor preșcolari la diferite îmbinări de elemente acrobatice. În concluzie, în momentul, în care copiii stăpînesc elementele acrobatice de sine-stătătoare se poate trece cu ușurință la învățarea de combinații. La fel ca în cazul învățării elementelor, predarea combinațiilor se va face gradat (de la ușor la greu, de la simplu la complex). La început se vor preda combinații mici (legări de 2—3 elemente), apoi combinații mijlocii (legări de 3—4 elemente) și, în sfîrșit, combinații mari (legări de 5—6 și chiar mai multe elemente). Practica ne-a demonstrat că micuții executanți sînt capabili să realizeze fără greutate combinații acrobatice ample dacă, în prealabil, cunosc bine elementele componente ale combinațiilor.

În cele ce urmează prezentăm o serie de combinații acrobatice dintre cele pe care le-am aplicat în experimentările noastre desfășurate în cadrul grădinițelor de copii. În enumerarea și eșalonarea lor ne-am străduit să respectăm principiile didactice și legile transferului, căutînd să evităm suprasolicitările. Menționăm că exemplele pe care le oferim se adresează masei copiilor de grădiniță și nicidecum preșcolarilor selecționați pentru performanță în secțiile de gimnastică ale cluburilor sportive, unde se predau elemente și combinații acrobatice cu grade de dificultate mult superioare (de exemplu îndreptări, răsturnări, flic-flacuri, sălturi etc.).

Exercițiile acrobatice cu grad redus de dificultate pe care le-am experimentat și pe care le recomandăm tuturor preșcolarilor pot constitui, totodată, teste pentru selecția specială a copiilor în vederea depistării celor talentați și orientării lor spre secțiile de gimnastică de performanță ale cluburilor sportive. Aceasta, deoarece exercițiile de tip acrobatic constituie nu numai mijloace deosebite pentru dezvoltarea psihofizică multilaterală.

Educație fizică și sport nr. 2, 1988, pag. 27

ci și exercițiile cele mai indicate de punere în evidență a unor calități motrice dintre cele mai importante pentru practicarea gimnasticii de performanță cum sînt îndemînarea, coordonarea, forța dinamică și explozivă ș.a.

Iată cîteva exemple de combinații:

Combinația 1: Semisfoară cu brațele coroană deasupra capului — cumpănă pe un genunchi și mîini — semisfoară laterală cu brațele întinse diagonal-sus — cumpănă laterală cu sprijin pe un genunchi și mîini **(fig. 1).**

Combinația 2: Cumpănă cu sprijin pe un genunchi și mîini — semisfoară cu un braț întins sus și cu celălalt întins înainte — „capul la cutie" (poziția de așezat pe călcîie cu fruntea pe palmele suprapuse puse pe sol în față, lîngă genunchi) — rulare laterală în poziția culcat dorsal — podul de jos (fig. 2).

Combinația 3: Semisfoară laterală cu brațele întinse diagonal sus — cumpănă pe un genunchi și mîini — culcat ventral — „coșulețul" (poziția de sprijin culcat ventral în extensie mare, astfel ca vîrfurile picioarelor să atingă ceafa executantului sau să ajungă cît mai aproape de aceasta) — „capul la cutie" cu un picior întins înapoi (în semisfoară) **fig. 3).**

Fig. 1

Fig. 2

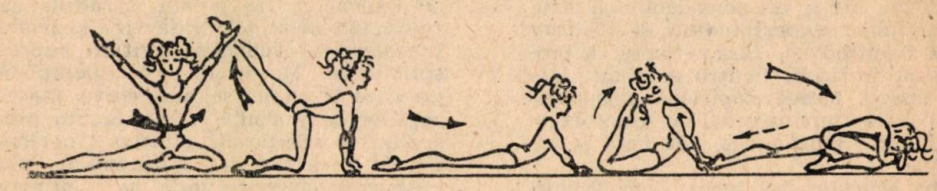


Fig. 3

Combinația 4: „Coșulețul" cu un picior îndoit (cu vîrful la ceafă) și celălalt întins pe sol — cumpănă asimetrică cu sprijin pe un genunchi și pe mîna opusă (brațul liber întins înainte sau lateral) — semisfoară (înainte sau laterală) **(fig. 4).**

Fig. 4

Combinația 5: Cumpănă asimetrică (cu brațul liber în poziție la alegere) — semisfoară cu capul la cutie (fruntea pe genunchi, brațele întinse și așezeate pe sol în continuarea capului) — rostogolire laterală în poziția culcat ventral — „coșulețul" — „capul la cutie" — cumpănă cu sprijin pe un genunchi și mîini **(fig. 5).**

Combinația 7: Semisfoară — cumpănă asimetrică cu sprijin pe un genunchi și mîna opusă (brațul liber în poziția la alegere) — „capul la cutie" — rostogolire laterală — culcat ventral — „bărcuța" (culcat ventral în extensie mare, cu picioarele îndoite, cu mîna dreaptă apucînd glezna dreaptă, cu stînga pe cea stîngă) **(fig. 7).**

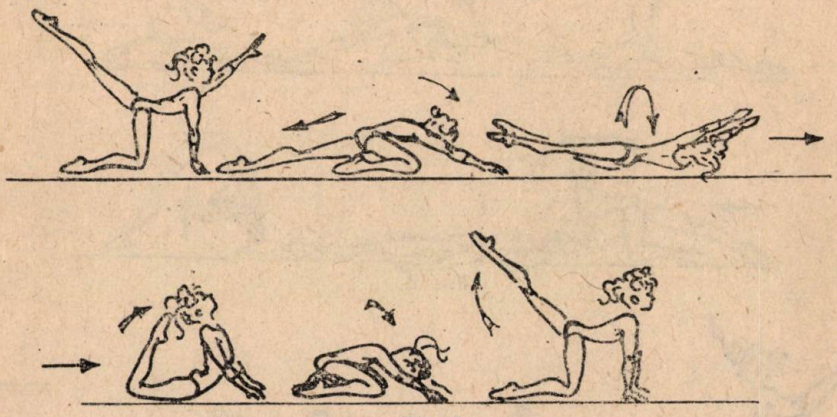


Fig. 5

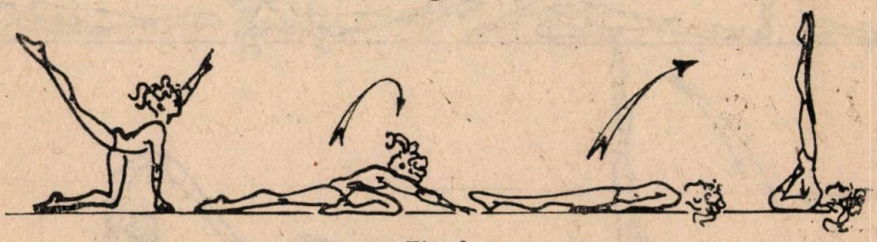


Fig. 6

Fig. 7

Fig. 8

Combinația 6: Cumpănă pe un genunchi și mîna opusă (brațul liber în poziție la alegere) — „capul la cutie" — rulare laterală în poziția culcat dorsal — stînd pe omoplați („lumînarea") **(fig. 6).**

Combinația 8: „Coșulețul — semisfoară laterală cu brațele ridicate în coroană desupra capului — „capul la cutie" — trecere în poziția stînd pe genunchi — podul cu sprijin pe genunchi și mîini **(fig. 8).**

Combinația 9: Semisfoară cu brațele întinse diagonal sus — rostogolire laterală cu trecere în aceeași poziție dar cu brațele întinse diagonal jos înapoi — rotogolire înainte în poziția de culcat dorsal — podul de jos **(fig. 9).**

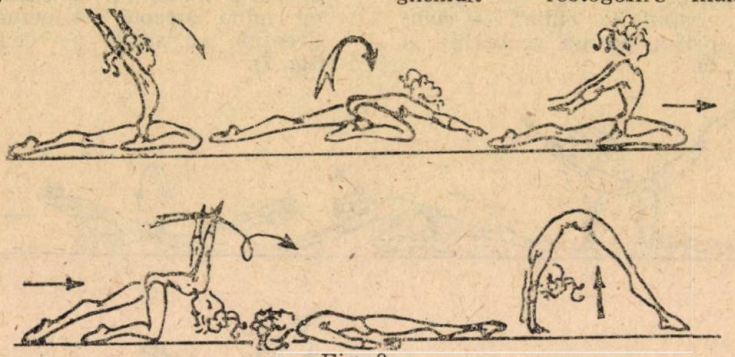


Fig. 9

Combinația 10: Cumpăna asimetrică (cu brațul liber în poziție la alegere) — semisfoară cu capul pe genunchi (brațele întinse și așezate pe sol în continuarea capului) — rostogolire laterală în poziția de culcat dorsal — „luminare" (stînd pe omoplați) — culcat dorsal — podul de jos **(fig. 10).**

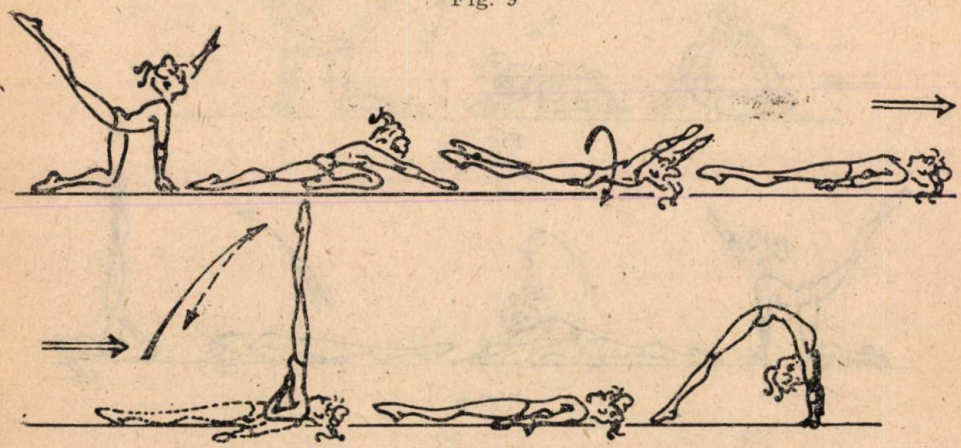


Fig. 10

Combinația 11: Poziția de sprijin ghemuit — rostogolire înainte în poziția de culcat dorsal — rulare laterală în poziția culcat ventral — „bărcuța" — „capul la cutie" — cumpănă cu sprijin pe un genunchi și mîini — semisfoară **(fig. 11).**

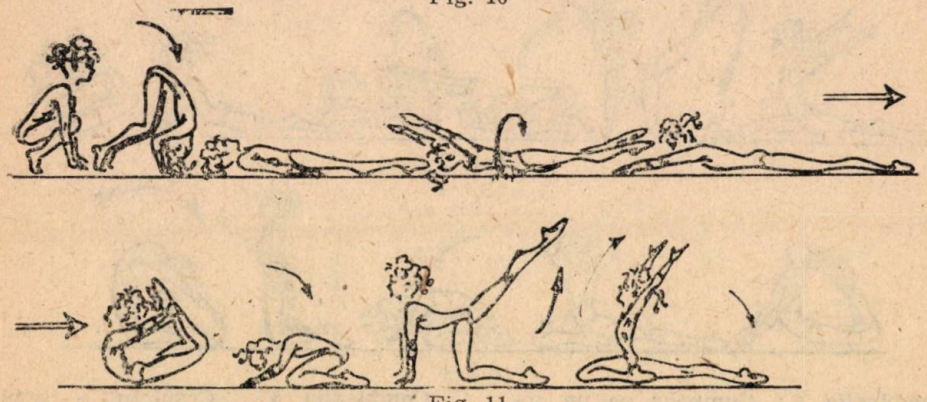


Fig. 11

Combinația 12 : Poziția de sprijinit ghemuit — 2—3 rulări înapoi și trecere în culcat dorsal — podul de jos — întoarcere spre dreapta (sau stînga) cu sprijin pasager pe o mînă și piciorul din aceeași parte — semisfoară cu coroană înainte — rulare laterală în poziția culcat dorsal — „lumînare" (stînd pe omoplați) **(fig. 12).**

Combinația 13 : Poziția de sprijin ghemuit — rostogolire înapoi în poziția pe genunchi pe călcîie așezat (trunchiul la verticală) — ridicare în poziția pe genunchi cu picioarele ușor depărtate — podul cu sprijin pe genunchi și o mînă (brațul liber în poziția la alegere — „capul la cutie" — rostogolire înainte în poziția de culcat dorsal — Stînd pe omoplați cu picioarele îndoite (genunchii la piept) **(fig. 13).**

Combianția 14 : Poziția sprijin ghemuit — rostogolire înainte din ghemuit — rulare înapoi cu trecere directă în stînd pe omoplați („lumînare") — lăsarea picioarelor înapoi jos în poziția culcat dorsal — ridicare în poziția de pod pe ambele picioare și sprijin numai pe o mînă (brațul celălalt în poziție la alegere) **(fig. 14).**

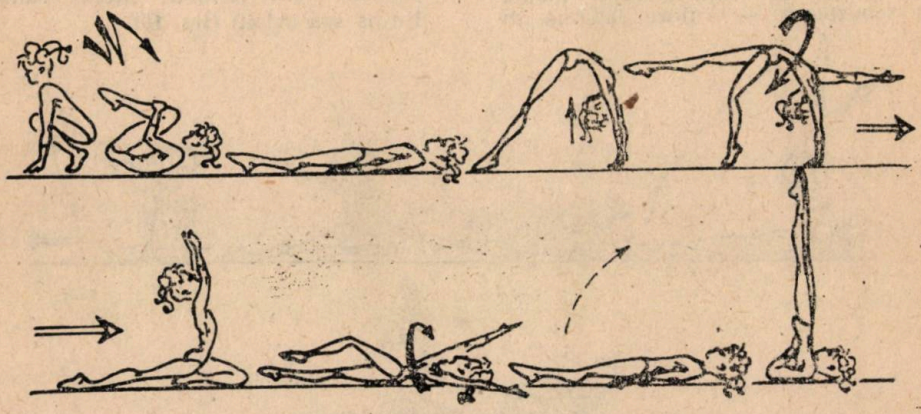


Fig. 12

Fig. 13

Fig. 14

Combinația 15 : Stînd pe cap și mîini (marcat) — rostogolire înainte în poziția culcat dorsal — rulare laterală cu trecere directă în poziția de semisfoară (brațele în poziția la alegere) — cumpănă laterală pe un genunchi și mîini — „capul la cutie" — semisfoară cu brațele ridicate în coroană oblic sus **(fig. 15).**

Combinația 16 : Rostogolire înapoi în semisfoară — rulare laterală în poziția de culcat dorsal — rostogolire înapoi peste un umăr în poziția de așezat pe o coapsă — trecere în poziția de sprijin ghemuit — stînd pe cap (marcat) — rostogolire înainte în poziția de culcat dorsal — „lumînare" — culcat dorsal — ridicare în pod cu sprijin pe ambele mîini și pe un picior (celălalt picior ridicat întins sau îndoit) **(fig. 16).**

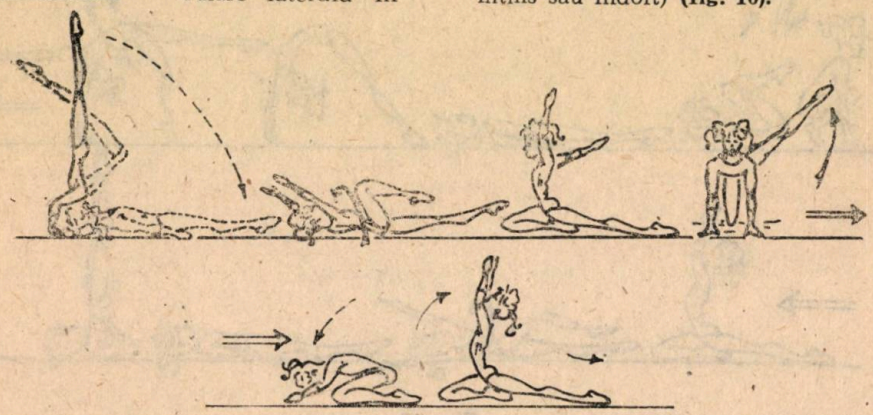


Fig. 15

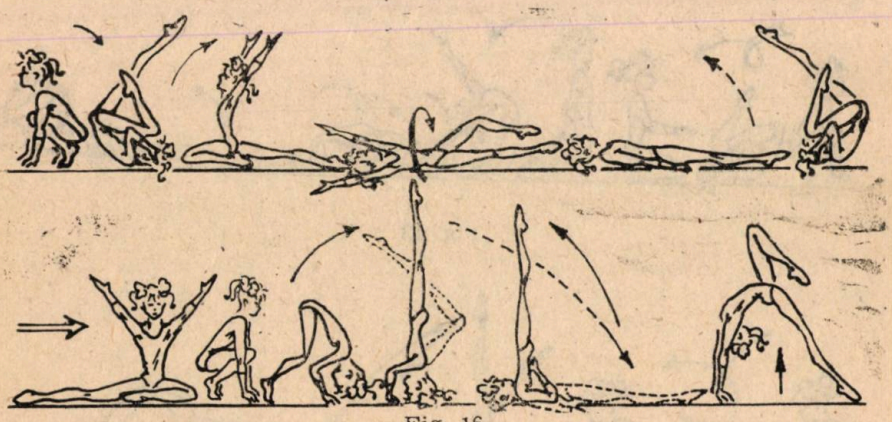


Fig. 16

P. DUNGACIU, SALOMEA BUICĂ : Combinaisons acrobatiques pour les enfants des maternelles

Préoccupés d'élaborer des programmes d'exercices et de combinaisons acrobatiques pour les enfants des maternelles, les auteurs présentent leur expérience d'enseignants des combinaisons acrobatiques, après avoir exposé les éléments acrobatiques et les problèmes de technique et méthodiques de leur enseignement. Tout comme dans le cas des éléments, l'enseignement des combinaisons doit être progressif, en partant du simple au complexe, en enseignant premièrement les combinaisons petites (liaison de 2—3 éléments), ensuite les combinaisons moyennes (liaison de 3—4 éléments) et finalement lee grandes combinaisons (liaisons de 5—6 éléments et même plus). La pratique montre que les petits exécutants sont capables de réaliser aisément des combinaisons acrobatiques amples s'ils ont bien acquis au préalable les éléments composants des combinaisons. Les combinaisons présentées dans l'article s'adressent aux enfants des maternelle, non pas à ceux qui sont sélectionnés pour la performance.

Continuare în pag. 44

POSIBILITĂŢI DE ÎMBUNĂTĂŢIRE A EVOLUŢIEI FORMEI SPORTIVE ÎN ATLETISM — ARUNCĂRI

Ing. DAN BOSTAN, Prof. AUGUSTIN BUJOR
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S.

INTRODUCERE

Scopul acestei lucrări este analiza critică a evoluţiei formei sportive sub aspectul metodico-biomecanic, în cadrul metodicii actuale de pregătire şi evidenţierea unor posibilităţi de îmbunătăţire a acestei evoluţii prin lucrul pe simulatoare. Sînt dezvoltate aici o serie de observaţii rezultate din asistenţa ştiinţifică la lotul naţional de aruncări, din discuţiile purtate cu antrenori şi sportivi, din lucrările pe această temă din literatura de specialitate. În mod deosebit dorim să menţionăm rolul determinant pe care l-au avut în sintetizarea acestui punct de vedere colaborarea începută în anul 1984 cu vicecampioana olimpică **Mihaela Loghin** şi profesorul **Ion Sabău** şi activitatea de cercetare experimentală realizată ulterior în colaborare cu **dr. Anca Gurău**, profesorul **Constantin Mușat** şi profesorul **Dan Serafim.**

CONCEPTUL DE FORMĂ SPORTIVĂ

Aşa cum remarcă cercetătoarea **Alexandra Focşeneanu** şi **Paraschiv Virginia** (2), „deşi problematica formei sportive nu este nici măcar relativ nouă, în practica sportivă nu s-a ajuns încă la o definire foarte exactă, foarte strictă, unanim recunoscută. Însăşi noţiunea, terminologia este diferită de la un autor la altul (forma sportivă în literatura sovietică, bulgară, română, RDG ; condiţie fizică în literatura franceză)".

Fără a intra în amănunte, este necesar totuşi să ne precizăm punctul de vedere adoptat în legătură cu această noţiune, la care vor face referiri în continuare. Noi înţelegem prin formă sportivă starea sportivului **în fiecare moment al ciclului anual de pregătire,** exprimată prin disponibilitatea sa fizică, tehnică şi tactică, **specifică probei pe care o practică**. Considerăm că o astfel de viziune :

a) permite înţelegerea complexă şi lărgirea posibilităţilor de operare în cadrul conceptului de formă sportivă ; în această idee utilizăm încă trei noţiuni :

— **evoluţia formei sportive** în ciclul anual de pregătire,
— **perioara formei sportive înalte ;**
— **vîrful formei sportive ;**

b) înlesneşte căutarea unor posibilităţi de dezvoltare a concepţiei actuale de pregătire şi participare în concurs (o sugestie în acest sens o constituie şi materialul de faţă).

OBSERVAŢII CU PRIVIRE LA METODICA ACTUALĂ DE PREGATIRE

În mare, aceste observaţii pot fi sintetizate în trei idei :

I. Metodica actuală de pregătire în aruncări, lipsită în mare măsură de posibilităţi de lucru specific de forţă-viteză, este nevoită să apeleze la volume mari de lucru atît în antrenamentele de forţă generală cît şi în cele de tehnică. Acest mod de pregătire „programează" în mod implicit evoluţia formei sportive într-o manieră dezavantajoasă.

II. „Modelul" aruncătorului de nivel internaţional devine tributar elementelor cuantificabile din metodica amintită şi ignoră tocmai elementele cu adevărat importante în realizarea unei anumite performanţe.

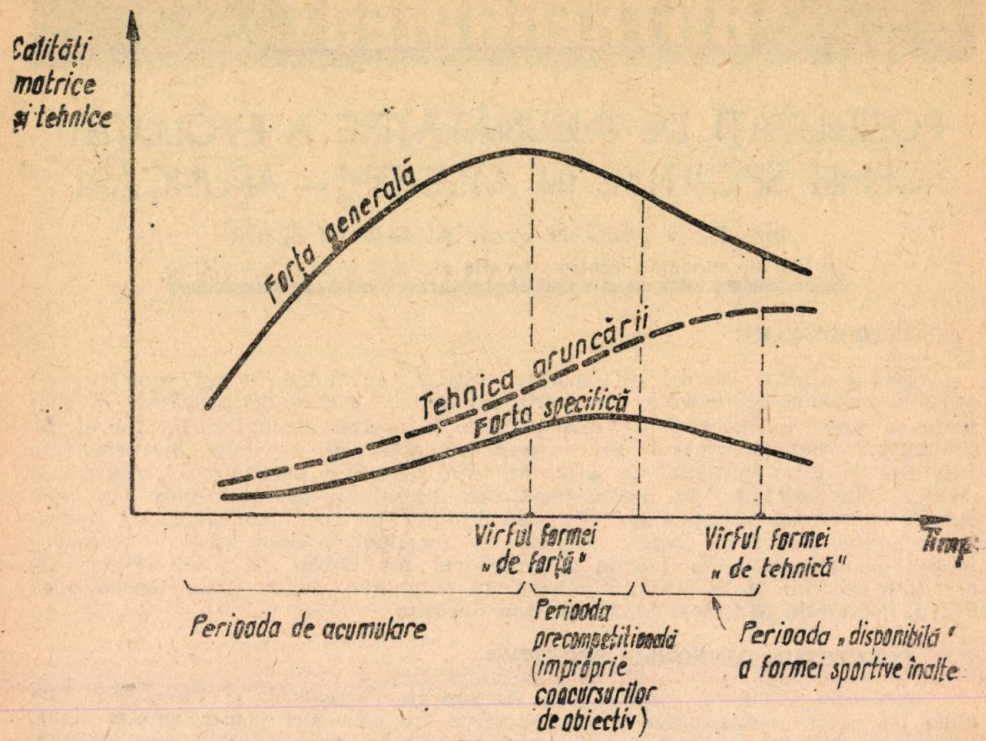


Fig. 1

III. Modul de pregătire bazat pe antrenamente de forță generală și antrenamente de tehnică fiind singurul disponibil atît în perioada de acumulare cît și în perioada concursurilor, etapa competițională ajunge „să se consume pe sine".

ANALIZA CRITICĂ

I. In cadrul metodicii actuale de pregătire în aruncări, evoluția calităților de forță generală, forță specifică (pe grupele musculare principale) și tehnicii de aruncare este în general, de tipul celei din fig. 1.

După cum se poate vedea, „tema principală" a pregătirii în perioara de acumulare este obținerea unui nivel al forței generale cît mai ridicat. Antrenamentele de tehnică în această perioadă au o pondere mai redusă, o bună parte din aruncări (disc, suliță, ciocan) desfășurîndu-se cu mari dificultăți pe timpul iernii. În aceste condiții se utilizează așa-numitele exerciții de forță dirijată cu haltera, mingi medicinale etc., pentru dezvoltarea pe cît posibil a tuturor grupelor musculare implicate în mișcarea specifică.

Datele pe care le deținem în prezent nu ne permit să afirmăm că volumul de lucru pentru dezvoltarea forței generale realizat în această perioadă este prea ridicat (deși în cîteva cazuri, există unele indicii în acest sens); ceea ce se poate spune însă sigur este faptul că **randamentul transferului acestei forțe generale în forță specifică a lanțului muscular implicat în aruncare este inacceptabil de mic.** De asemenea, deși, așa cum s-a menționat, se fac eforturi din partea antrenorilor și sportivilor de a găsi exerciții care să se apropie de specificul mișcării de aruncare, în realitate **rămîn în lanțul motric specific anumite grupe musculare aproape complet nedezvoltate.** În felul acesta întregul lanț va avea tăria acestor verigi slabe. Urmarea va fi că tehnica mișcării va prezenta carențe, cel puțin în zona de acțiune a grupelor musculare respective.

Revenind la schema din fig. 1, în momentul atingerii „vîrfului formei sportive de forță", moment în general programat în cadrul planului de pregă-

tire anual, se trece la executarea unor exerciții cu haltera, la încărcături mai mici și viteze mai mari. În acest fel se realizează un gen de transfer pe calitățile motorice, de la forță la forță-viteză, indinspensabil pentru probele de aruncări. În paralel, așa cum se poate vedea în figură, crește ponderea antrenamentelor de tehnică, care au în situația existentă un rol dublu. Primul : realizarea corectă a mișcării, din punct de vedere cinematic (îmbunătățirea propriu-zisă a tehnicii de aruncare) ; al doilea : accentuarea transferului forței generale spre forța specifică. Și aici, lipsa unor ședințe de antrenament specific are consecințe negative. În primul rînd, după cum s-a menționat, datorită nivelul redus al calităților motrice specifice, cinematica mișcării nu poate fi realizată corect (vezi verigile nedezvoltate suficient). În al doilea rînd, pentru facilitarea transferului forței generale spre forța specifică în cadrul antrenamentelor de tehnică, se ajunge la executarea unui număr exagerat de mare de aruncări pentru formarea „programelor" de comenzi nervoase specifice, sacrificîndu-se în mod inevitabil nivelul tehnic al aruncărilor și uzînd inutil articulații și verigi „de viteză" ale lanțului muscular (umăr, cot, poigné, braț, antebraț, mînă).

După cum se observă în figura 1, calitățile de forță specifică într-o primă etapă cresc, însă ulterior încep să scadă, pe de-o parte datorită scăderii volumului de pregătire de forță generală (principalul suport al forței specifice, în cazul de față), și, pe de altă parte, datorită reducerii numărului aruncărilor în perioada competițională (principala cale de transfer), accentul trebuind să se pună pe îmbunătățirea în detalii a tehnicii de aruncare.

În ultimul timp, se manifestă tendința unor antrenori și sportivi de a extinde, pe cît posibil, antrenamentele de tehnică din prima perioadă chiar și în probele de disc, suliță și ciocan. Acest lucru, făcut uneori în condiții grele, la temperaturi scăzute și pe zăpadă, reprezintă un element pozitiv, rezultatele confirmînd utilitatea sa. Ținînd însă să precizăm că antrenamentele de aruncări nu trebuie confundate cu cele de dezvoltare a forței specifice pentru care pledăm în aceste rînduri. În antrenamentele pe simulator sportivul își pune la punct o „tehnică semifabricat" pe care o rafinează doar, în aruncări.

Criticile aduse la acest punct metodicii actuale de pregtire pot fi sintetizate astfel :

— în perioada de acumulare se exercită asupra organismului sportivului o primă suprasolicitare „de forță generală" fără un transfer corespunzătoar în forța specifică ;

— în perioada precompetițională se exercită o a doua suprasolicitare „de aruncări" în care se sacrifică, în mod paradoxal, și tehnica de aruncare, datorită accentului pus pe numărul mare de aruncări și inevitabil mai puțin pe corectarea lor.

Principalele urmări le constituie fenomenele de saturare în pregătire, uzură excesivă în primul rînd al tendoanelor și articulațiilor, performanțe sub posibilități.

II. După cum este firesc, „Modelul" aruncătorului este conceput pe baza sistemului de pregătire și implicit de verificare. În linii mari, acest model conține cerințe antropometrice și de forță pe principalele exerciții cu haltera sau cu materiale de aruncare, la sărituri etc. La acestea se adaugă evident aspectele psihologice și fiziologice dar care nu fac obiectul acestei analize. Nici una însă dintre cerințele formulate în cadrul acestui model „nu garantează" obținerea performanței planificate. Ele pot fi luate ca recomandări sau cel mult ca elemente necesare, dar în nici un caz absolut necesare. Dăm ca exemple : înălțimea sportivului, anvergura, greutatea maximă ridicată în genuflexiuni, împinsculcat ș.a., lungimea în pentasalturi, lungimea aruncării cu două mîini anterior, posterior etc.

Ceea ce se poate spune **cu certitudine**, este faptul că o aruncare de o anumită lungime poate fi realizată, în condiții atmosferice normale, numai dacă materialul este lansat :

— cu o anumită viteză inițială ;

— cu un anumit unghi de lansare (funcție, între altele, de viteza și direcția vîntului) ;

— cu un anumit unghi de atac, în cazul discului și suliței (funcție, de asemenea între altele, de viteza de lansare, de viteza și direcția vîntului).

De accea, considerăm că „modelul" aruncătorului trebuie să pornească, în primul rînd, de la necesitatea realizării valorilor corespunzătoare ale acestor mărimi fizice și, în special, a vitezei inițiale de lansare — funcție de perfor-

manța vizată. Dar viteza de lansare a materialului este de fapt viteza finală a ultimei verigi a lanțului muscular specific, care atinge această valoare ca urmare a acțiunii cumulate a întregului lanț. Analizînd biomecanic intervenția fiecărei verigi a acestui lanț muscular, se poate ajunge la determinarea contribuției necesare a fiecărei grupe musculare în parte, **în mișcarea specifică.** Atenție însă, această contribuție nu se mai poate exprima numai în unități de forță, deoarece, cu excepția primei grupe musculare care intră în acțiune în aruncare și accelerează sistemul „corp sportiv + material" toate celelalte grupe intră în acțiune la viteze diferite de zero și accelerează în continuare sistemul pînă la ultimele verigi care accelerează în final numai materialul de lansat. In aceste condiții apare limpede că, cerințele asupra fiecărei grupe musculare vor fi nu numai de forță ci și de intrare în acțiune la anumite viteze inițiale și de accelerare pînă la anumite viteze finale.

Valorile acestor parametri-viteză inițială de intrare în acțiune, viteză finală de acțiune, pentru verigi musculare separate sau pentru mișcarea de ansamblu-pot deveni niște indicatori veritabili ai evoluției formei sportive. Iar modelul biomecanic al aruncătorului de o anumită performanță va fi caracterizat de fapt de setul de valori al acestor indicatori ai calităților specifice, în perioada vîrfului formei sportive. Realizarea acestor cerințe are implicații în plan metodic, fiziologic, biochimic, psihologic, conturîndu-se astfel modelul multidisciplinar al performerului dorit.

III. În perioada competițională cînd ciclurile săptămînale de pregătire, înainte de concurs, se rezumă la 3—4 antrenamente de intensități ponderate (datorită transportului, pregătirii concursului etc.), calitățile de forță-viteză ajung să scadă și ca urmare a lipsei de susținere a lor prin antrenament. De aceea s-a formulat ideea că perioada competițională „se consumă pe sine". Paradoxul situației constă în faptul că este nevoie în același timp de odihnă și antrenament de menținere a calităților de forță-viteză și tehnică specifice. Pentru aceasta, antrenamentele de forță cu haltera, cu randamentul lor scăzut de transfer, nu pot satisface iar antrenamentele de aruncări cu un număr mare de execuții riscă să compromită concursul.

AVANTAJELE UTILIZĂRII SIMULATOARELOR ÎN PREGĂTIRE

Soluția de principiu care poate ameliora considerabil aspectele negative discutate o constituie planificarea **pe toată perioada de pregătire** a unor antrenamente de dezvoltare a calităților de forță viteză-control specifice fiecărei probe. Acest lucru se poate realiza utilizînd simulatoarele de pregătire și control.

Principalele facilități ale acestora sînt :

1. Asigură posibilitatea realizării unor exerciții de forță, forță-viteză sau forță-viteză-control, analitice sau de ansamblu, în cinematici apropiate de tehnica probei ; în felul acesta se poate realiza permanent o **„punte de legătură între antrenamentele de forță generală și cele de tehnică** din metodica actuală, avînd ca urmare atît îmbunătățirea transferului forței generale în forță specifică, dezvoltarea echilibrată a tuturor grupelor musculare implicate, cît și o eventuală scădere a volumului antrenamentelor de forță generală, cu consecințele pozitive asupra disponibilității energetice a organismului sportivului ;

2. Beneficiind de o metodică corespunzătoare, lucrul specific **poate estompa dezvoltarea nedorită a grupelor musculare antagoniste** — urmare inevitabilă a antrenamentelor de forță generală.,

3. Realizînd în mod implicit o parte din obiectivele antrenamentelor de haltere, lucrul pe simulator **reduce o parte din solicitările inutile** ale organismului și în special ale coloanei vertebrale, fără a diminua nivelul forței generale.

4. Pot asigura **posibilitatea realizării unor mișcări pornind de la viteze diferite de zero** ceea ce permite punerea la punct a unei tehnici corecte și creșterii vitezei finale a mișcării globale cu consecințe pozitive directe în performanță.

5. **Pot asigura informații** asupra calităților de forță-viteză-control a principalelor verigi ale lanțului muscular implicat ; în felul acesta, pe de o parte, se pot depista eventualele grupe musculare „slabe" și dezvolta corespunzător ; pe de altă parte, se pot realiza planificări în ciclul anual pe valorile indica-

torilor acestor calități specifice (controlul asupra evoluției formei sportive în ciclul anual).

6. Informațiile furnizate de această aparatură permit de asemenea **efectuarea unor corectări tehnice** — altfel deosebit de laborioase utilizînd facilitățile biofeedbackului.

7. În perioada competițională, un astfel de antrenament pe simulator pe săptămînă poate asigura **„întreținerea calităților motorice specifice** necesare în concurs fără a pretinde solicitări fizice și nervoase exagerate (extinderea perioadei formei sportive înalte).

8. Consecințele firești ale punctelor anterioare le constituie :

a) reducerea stagiului de pregătire necesar unor atleți tineri pînă la atingerea unor performanțe de nivel intrenațional ;

b) îmbunătățirea performanțelor absolute ale atleților lotului nostru național în concursurile de obiectiv (planificarea și ridicarea nivelului vîrfului formei sportive).

În cadrul laboratorului de biomotorie al CCEFS de mai mulți ani se fac cercetări în direcțiile prezentate mai sus, la disciplinele canotaj, caiac-canoe, înot. În ultimii ani experiența acestor căutări a început să fie transferată și altor discipline : aruncări, sărituri, alergări, bob, cu rezultate promițătoare. Experimentele și programele de lucru concepute pînă în momentul de față nu reprezintă soluția finală a problemei enunțate în titlu. Ele constituie doar prima etapă, validă, a unui drum care abia se deschide în fața noastră.

Pentru a ajunge la punerea la punct a unei metodologii noi, combinate, de pregătire sînt necesare :

a) proiectarea și realizarea unor simulatoare corespunzătoare fiecărei discipline sportive ;

b) conceperea, experimentarea și validarea unor seturi de exerciții specifice fiecărei probe ;

c) punerea la punct a unei metodologii de lucru pe simulator ;

d) stabilirea unor variante optime de implementare a lucrului pe simulator în cadrul programului general de pregătire.

Metodica actualmente clasică de pregătire a fost pusă la punct de tehnicieni și sportivi pasionați pe parcursul mai mutlor zeci de ani de muncă în domeniul performanței sportive.

Valoarea înaltă a rezultatelor obținute astăzi pe plan mondial impune rafinarea acestor metodologii prin efortul conjugat al sportivilor, antrenorilor, medicilor și cercetătorilor, al tuturor celor care asigură asistarea tehnică și organizatorică în înalta performanță.

BIBLIOGRAFIE

1. BAUERSFIELD K., H. și colab ; Grundlagen der Leichtathletik, Sportverlag, Berlin, 1979.
2. CIUBOTARU O., POPESCU D. : Instalație pentru investigații complexe în canotaj, SCS, CCEFS, 1977.
3. FOCȘENEANU ALEXANDRA, PARASCHIV VIRGINIA : De la forma sportivă... la selecție SCS. CCEFS, 1986.
4. DE HILLERIN PIERRE și colab. : Contribuții biomecanice la creșterea performanțelor în canotajul academic feminin. Congresul de biomecanică VII, Varșovia, 1979.
5. DE HILLERIN PIERRE și colab. : Viziune asupra procesului de corectare tehnică în sportul de performanță și a posibilităților de ameliorare a sa. EFS, 2, 1986.
6. NICU A. : Note de curs.
7. PENEȘ MIHAELA, și colab. : Studiu pentru stabilirea elementelor componente ale modelului de pregătire la componenții lotului olimpic de aruncarea suliței, Documentare CCEFS, 1975.
8. SCHÖR VL. și colab. : Rezistența în înot analizată din punct de vedere al teoriei reglării automate. Simpozionul de biomecanică în înot IV, Amsterdam, 1982.
9. SCHÖR VL. : Ergometrul modular pentru simularea dinamicii specifice în înot. Simpozionul de biomecanică în înot IV, Amsterdam, 1982.
10. SCHOR VL. și colab. : Principii de bază în proiectarea simulatoarelor pentru antrenament controlat în sportul de înaltă performanță. Precongresul internațional de biomecanică, X Linköping, 12—15 iun. 1985.

11. STUPINEANU I., DE HILLERIN PIERRE : Discuții asupra relațiilor între forța statică, forța dinamică, accelerație și viteză la jucători și jucătoare de handbal. SCS, CCEFS, 1976.
12. STUPINEANU I. și colab. : Contribuți la dirijarea științifică a antrenamentului loturilor olimpice de canotaj pe baza cunoașterii caracteristicilor spațio-temporale și de forță specifice mișcării de vâslit. SCE—CCEFS, 1976.
13. STUPINEANU I. și colab : Modalități obiective de evidențiere a caracteristicilor tehnice în canotajul academic, EFS, 1978.
14. STUPINEANU I. și colab. : Învățarea reglării motrice prin biofeedback, EFS, 3, 1986.
15. TATU T. și colab. : Atletism. EDP, București, 1983.
16. WAZNY Z. : Antrenamenul forței musculare. Documentare, CCEFS ,1981.

D. BOSTAN, A. BUJOR : Possibilités d'améliorer l'évolution de la forme sportive dans l'athlétisme — lancements

La forme sportive ne constitue pas un problème nouveau mais, dans la pratique sportive, on n'a pas encore établi une définition très exacte.

Par forme sportive nous entendons l'état du sportif à chaque moment du cycle annuel d'entraînement, exprimée par sa disponibilité phisique, technique et tactique spécifique à la branche sportive qu'il pratique.

La forme sportive a trois étapes :

— l'évolution de la forme sportive durant le cycle annuel d'entraînement

— la période de la haute forme sportive

— la pointe de la forme sportive.

Appliquée aux athlètes lanceurs, cette forme sportive embrasse les aspects suivants :

— la méthodique d'entraînement des lanceurs recommande de travailler avec de grands volumes de chargement ;

— le modèle du lanceur de niveau international devient tributaire des éléments de quantité et on ignore les éléments de technique ;

— le mode d'entraînement reposant sur la force et la technique doit être maintenu pendant l'étape compétitionnelle.

D. BOSTAN, A. BUJOR : Improving the Athlete's Condition with Stress on Throwers

Although the sporstman's condition has long been debated upon, it has not yet been exactly defined.

Condition in sports is the individual's state in each moment of the annual cycle of training and it is expressed by the sportsman's body fitness and technical and tactical availabilities.

There are three stages of a sportsman's condition :

— the evolution of his condition along the annual training cycle ;

— the period in which his condition is high ;

— the moment when his condition is at its highest.

When one speaks about the condition of throwers, stress should be laid on :

— specific training, which should focus on greater and greater difficulties ;

— the international level model, which should be given priority as compared to quantitative and technical elements ;

— tough and technical training which should be a must, and a key factor in the competition phase as well.

PREGĂTIREA FIZICĂ ÎN JUDO (II)

Lector univ. IOAN HANTĂU
I.E.F.S.

2. **Dezvoltarea vitezei**

Conform părerii majorității specialiștilor, perioada optimă pentru dezvoltarea vitezei se situează în limitele vîrstei de 6—10 ani. Dar dacă în primii ani (vîrsta copilăriei) cîștigul în dezvoltarea vitezei se face în special prin dezvoltarea vitezei de reacție, la vîrsta junioratului, aceasta se realizează, mai ales, prin îmbunătățirea indicilor vitezei de execuție și a celei de repetiție. Deci, în dezvoltarea vitezei metodica de lucru trebuie să fie adecvată particularităților de vîrstă ale tinerilor judoka.

Prin viteză se înțelege **„capacitatea omului de a executa mișcările cu rapiditate și frecvența maximă"** (A. Demeter). Referindu-ne la judo putem afirma că viteza este capacitatea sportivului judoka de a executa acțiunile de atac, apărare și contraatac într-un timp cît mai scurt.

Spre deosebire de calitatea motrică „forța", viteza este o calitate motrică înnăscută și mai puțin dobîndită, ea făcînd parte din zestrea motrică — ereditară, genetic programată, a fiecărui individ. De aceea am arătat și în capitolul referitor la selecția în judo importanța pe care o are această calitate.

Viteza este determinată de o serie întreagă de factori, majoritatea acestora fiind legați de particularitățile fiecărui individ.

Am aminti, în primul rînd, ca factor determinant al vitezei — activitatea scoarței cerebrale, în special raportul între excitație și inhibiție ca procese nervoase fundamentale. Cu cît mobilitatea proceselor nervoase este mai mare, adică cu cît centrii nervoși motorii trec mai ușor din starea de excitație în starea de inhibiție și invers, cu atît viteza va fi mai bună. Viteza mișcărilor mai este condiționată și de alte aspecte privind sistemul nervos și neuro-muscular: excitabilitatea căilor nervoase motorii și senzitive, gradul de excitabilitate și reactivitate a mușchiului precum și de propria sa viteză.

Compoziția mușchiului determină, de asemenea, în mare măsură valoarea vitezei. Astfel mușchii bogați în fibre fazice sînt mai rapizi iar cei bogați în fibre tonice sînt mai lenți (dar mai rezistenți).

Din punct de vedere biochimic viteza este determinată de conținutul de ATP din mușchi și, implicit, de viteza disocierii și a rezistenței acestuia sub influența influxului nervos.

Nivelul de dezvoltare a celorlalte calități (forța, rezistența neuromusculară, mobilitate) sînt factori care influențează hotărîtor dezvoltarea vitezei. Execuția oricărei mișcări în viteză maximă necesită o anumită forță musculară, în cazul în care trebuie învinsă o rezistență externă.

Astfel, pentru execuția unei aruncări sau a unei serii de UCHI-KOMI cu viteză mare este nevoie ca forța să corespundă necesităților învingerii rezistenței opuse de greutatea adversarului. Dezvoltarea forței peste anumite limite nu mai influențează pozitiv viteza, datorită pierderii legăturii dintre forța maximă și viteza de aruncare.

Corectitudinea execuției procedeelor tehnice influențează de asemenea, valoarea vitezei cu care acestea se execută. Insușirea unei tehnici cît mai raționale, automatizarea mișcărilor care intră în structura tehnică a procedeului permit utilizarea rațională a pîrghiilor, relaxarea mușchilor antagoniști și execuția degajată a întregului procedeu tehnic cu maximum de viteză. Atingerea acestui nivel este însă determinată de capacitatea de coordonare neuro-musculară a individului, cu alte cuvinte de capacitatea stabilirii unei relații optime între contracția și relaxarea mușchiului. În acest sens fiziologul sovietic D. D. Donskoi arată că **„din jocul antagonismelor musculare rezultă viteza mișcărilor în funcție de valoarea de frînă a mușchilor antagoniști"**, iar profesorul T. Ardelean precizează că **„jocul antagonismelor musculare este o problemă de coordonare"**.

Valoarea vitezei se manifestă diferit nu numai de la un individ la altul, dar și la același individ cînd este vorba de mișcări cu structuri diferite (procedee tehnice diferite) sau de mișcări ale diferitelor segmente.

Astfel, un judoka poate executa cu o viteză foarte mare procedeul O-UCHI-GARI dar nu poate executa cu aceeași viteză procedeul UCHI-MATA, deoarece acest din urmă element are o cu totul altă structură tehnică și necesită cu totul alte coordonări.

De asemenea, același judoka poate executa cu viteză mare mișcările de secerare sau măturare din tehnicile de picior (ASHI-WAZA) dar nu poate executa cu aceeași viteză mișcările de bazin pentru aruncările prin TAI-SABARI.

Un aspect cu importanță și implicații metodice în dezvoltarea vitezei îl constituie transferul pozitiv de viteză. Acesta se poate realiza într-un număr limitat de acțiuni, dar numai în cadrul acțiunilor cu structuri asemănătoare din punct de vedere al coordonării.

2.1. Formele de manifestare a vitezei în judo

În judo viteza mișcărilor se manifestă sub cele trei forme cunoscute și valabile și în celelalte discipline sportive, forme reliefate de majoritatea specialiștilor :

— **viteza de reacție** (timpul latent al reacției motrice ;

— **viteza de execuție** — (viteza unei singure mișcări) ;

— **viteza de repetiție** (frecvența mișcărilor).

Aceste trei forme de manifestare a vitezei sînt relativ independente între ele și cu „indici de corelare minimi" (Zațiorski). De aceea valoarea ridicată a uneia din aceste forme nu determină valori ridicate și la celelalte forme. Un judoka poate avea o foarte bună viteză de reacție fără însă a putea executa un procedeu de aruncare cu o viteză tot atît de bună, precum și invers.

Pe lîngă aceste trei forme elementare de manifestare a vitezei, specialiștii evidențiază și alte forme în care întîlnim o manifestare complexă a vitezei, rezultată din îmbinarea celor trei forme elementare și care depind de o serie de factori, așa cum am arătat în subcapitolul anterior. Dintre aceste forme amintim :

— **viteza în regim de rezistență ;**

— **viteza în regim de forță** (detentă) ;

— **viteza de decizie ;**

toate acestea avînd rol determinant în pregătirea sportivilor judoka și în realizarea de către aceștia a unor performanțe superioare.

2.1.1. Viteza de reacție

Viteza de reacție constituie rapiditatea cu care organismul sesizează semnalele (excitanții) externi, recepționează aceste semnale și le prelucrează emițînd un răspuns adecvat printr-o acțiune potrivită. După fiziologul A. Demeter ea este **„timpul de latență a reacției motrice"** cu alte cuvinte timpul între momentul aplicării semnalului (excitației) și momentul declanșării răspunsului motor potrivit.

Timpul de latență a reacției motrice este determinat de o serie de indici ca : durata perioadei lente concretizată prin apariția excitației în organul receptor ; transmiterea excitației către sistemul nervos central condiționată de acuitatea și precizia analizatorilor ; formarea și emiterea răspunsului determinată de calitatea căilor nervoase ; transmiterea răspunsului de la sistemul nervos central la organul efector (mușchii) și declanșarea mișcării la nivelul mușchiului ca urmare a excitării acestuia.

Problema îmbunătățirii vitezei de reacție în sensul latenței este foarte controversată, părerile specialiștilor fiind împărțite. Astfel, fiziologii vestgermani F. Fetz și T. Neet neagă posibilitatea scurtării timpului de reacție, pe cînd fiziologul sovietic Zimkin susține că latența scade în urma antrenamentului, același lucru fiind susținut și de fiziologul român A. Demeter.

În orice caz, în activitatea practică, chiar dacă se realizează o ameliorare a vitezei de reacție, cifrele sînt destul de puțin concludente (A. Demeter arată o scurtare a timpului de reacție la cei antrenați cu 29 milisecunde față de cei menționați).

Pentru judo, viteza de reacție este deseori hotărîtoare în obținerea victoriei. Toate mișcările pe care le face adversarul, pozițiile diferitelor segmente sau părți ale corpului, acțiunile de împingere sau tracțiune etc. constituie tot atîtea semnale menite să declanșeze reacția executantului. Deoarece o întîrziere de cîteva fracțiuni de secundă atrage pierderea momentului prielnic declanșării unui atac hotărîtor, al unei mișcări de apărare sau al unui contraatac — toate acestea putînd pune capăt luptei — viteza de reacție ocupă un loc hotărîtor în procesul de pregătire a tinerilor judoka.

2.1.2. Viteza de execuție

Viteza de execuție constituie iuțeala cu care se execută o mișcare singulară, măsurîndu-se timpul din momentul declanșrii mișcării și pînă la încheierea ei. Această formă de manifestare a vitezei capătă diverse denumiri din partea diferiților specialiști ai domeniului ca :

- viteza propriu-zisă a mișcărilor (N. G. Ozolin);
- viteza maximă (V. M. Zațiorski);
- viteza mișcărilor separate (C. Florescu și colab.).

Viteza de execuție este determinantă în judo, motiv pentr ucare și în selecția primară testarea acestei calități se află pe primul plan.

Viteza de execuție este determinată în mare măsură de celelalte calități motrice, în special forța, mobilitatea și elasticitatea articulară. În judo această formă de viteză se manifestă în mișcări în care întotdeauna executantul are de învins o rezistență dată, atît de oponența adversarului cît și de greutatea acestuia; or, fără dezvoltarea corespunzătoare a forței de contracție a mușchilor antrenați în mișcare aceasta nu se poate efectua.

Nivelul de stăpînire a tehnicii constituie, de asemenea, o condiție favorizantă unei bune viteze de execuție. Stăpînirea unei tehnici corecte permite executantului efectuarea unui procedeu de aruncare cu maximum de eficiență folosind cele mai economice pîrghii. De asemenea, o tehnică bună asigură și o coordonare bună a mișcărilor, mușchii antagoniști neangajîndu-se cu rol de frînă în mișcare. Pe lîngă cele arătate mai sus trebuie să mai subliniem și alți factori limitativi ai vitezei de execuție, printre care viteza de reacție a mușchilor, viteza transmiterii influxului nervos, intensitatea influxului nervos.

Pentru dezvoltarea vitezei de execuție a sportivilor judoka juniori arătăm, în finalul tratării acesteia, că se poate acționa prin:

— **dezvoltarea forței maxime optime** (în raport cu greutatea sau rezistența adversarului);

— **îmbunătățirea elasticității și mobilității musculare;**

— **îmbunătățirea coordonării mișcărilor;**

— **perfecționarea tehnicii.**

2.1.3. Viteza de repetiție

Viteza de repetiție constituie rapiditatea sau iuțeala cu care se repetă o mișcare într-o unitate de timp.

Această formă de manifestare a vitezei privește acțiunile motrice care cuprind mișcări ciclice ce trebuie să se repete de un număr cît mai mare de ori într-un timp limitat. Valoarea vitezei de repetiție este condiționată, printre altele, de: mobilitatea proceselor nervoase fundamentale, alternarea rapidă a excitației cu inhibiția în zonele motorii ale scoarței cerebrale, rezistența scoarței (tenacitatea), rezistența fizică etc.

Deoarece labilitatea proceselor nervoase este determinată ereditar, pentru dezvoltarea vitezei de repetiție trebuie să se acționeze în special în direcția dezvoltării rezistenței fizice știut fiind că efectuarea prelungită a acțiunilor este posibilă numai prin îmbinarea vitezei cu rezistența și forța.

Procedeele tehnice de judo constituie mișcări aciclice, execuția lor în timpul unei angajări constituind unicate. De aceea, în judo ne interesează mai puțin viteza de repetiție.

Doar în antrenament, cînd pentru dezvoltarea vitezi folosim „UCHI-KOMI", se repetă de mai multe ori același procedeu, lucru pe care nu-l întîlnim în angajare.

2.2 Metode de dezvoltare a vitezei

La vîrsta junioratului dezvoltarea vitezei se obține mai ales prin dezvoltarea vitezei de execuție acționîndu-se prin dezvoltarea optimă a forței și rezistenței, precum și prin ameliorarea tehnicii de execuție a procedeelor și a surselor energetice specifice vitezei. Aceasta se va face în raport de particularitățile de vîrstă și individuale ale juniorilor, prin metode și mijloace cît mai variate.

Pentru dezvoltarea vitezei se folosesc eforturile care solicită rapiditate maximă a mișcărilor cu contracții rapide și scurte la nivelul mușchilor antrenați în mișcare. După opinia unor specialiști (Hill, R. I. Monueret, O. Henri, N. G. Ozolin), prelungirea eforturilor pentru dezvoltarea vitezei nu se va face peste 6—7 secunde, efectuîndu-se pauze suficient de lungi (5—7 minute) pentru revenirea organismului la starea de excitabilitate optimă. În cazul folosirii repetărilor sub formă de TANDOKU-RENSIU sau UCHI-KOMI, mișcările fiind de aproximativ 10 execuții în 6—7 secunde, pauzele între reprize (3—5 reprize) sînt de 5—7 minute.

După părerea altor specialiști, printre care A. Demeter și V. M. Zațiorski, activitatea pentru dezvoltarea vitezei trebuie să continue și după apariția stării de oboseală, acest lucru ducînd la intensificarea proceselor de restabilire (refacere) și la apariția mai rapidă a fazei de supracompensare. Considerăm că această metodă de lucru se adaptează în activitatea cu juniorii mari.

Ținînd cont de faptul că pentru dezvoltarea vitezei cele mai bune condiții sînt acelea în care sistemul nervos nu este obosit ci în stare de excitabilitate maximă, se recomandă ca în cadrul lecției lucrul pentru dezvoltarea acestei calități motrice să se plaseze în prima parte a lecției, după încălzire și înaintea lucrului pentru dezvoltarea forței și a rezistenței.

2.2.1. **Metoda execuției la semnal**

Această metodă contribuie la dezvoltarea vitezei sub toate formele ei de manifestare. Semnalul poate fi dat o singură dată pentru o singură execuție a mișcării, sau de mai multe ori, pentru execuția cu repetări a mișcării. Pentru a apropia procesul de instruire de condițiile concrete din timpul luptei se vor folosi semnele cu caracter specific. Acestea pot fi vizuale și constau în luarea diferitelor poziții de către partener, la care executantul să reacționeze în maximum de viteză, realizînd execuția diferitelor grupe sau procedee adecvate, sau kinestezice care constau din diferite acțiuni ale partenerului (împingeri, tracțiuni, răsuciri, apăsări etc.) la care executantul să răspundă cu maximum de viteză printr-un procedeu adecvat. Partenerul va executa acțiunile menționate din poziții favorabile declanșării atacului de către TORI. De exemplu, cînd UKE este într-o poziție înaltă, cu picioarele depărtate, execută o tracțiune înclinîndu-se spre înapoi. Poziția și acțiunea de tracțiune a lui UKE constituie un semnal ideal pentru TORI de a ataca fulgerător prin procedeul „secerarea mare interioară" (O-UCHI-GARI).

Se mai pot folosi și diferite semnale auditive, constînd din : bătăi din palme, fluierat, comenzi scurte etc. sau bătăile unui metronom, în cazul repetărilor sub forma de TANDOKU-RENSIU și UCHI-KOMI.

2.2.2. **Metoda execuției în condiții ușurate**

Însușirea și perfecționarea tehnicii diferitelor procedee din NAGE-WAZA se va face la început într-un tempo lent, crescîndu-se gradat viteza de execuție pe măsura perfecționării tehnicii. „Repetările în tempo lent educă simțul mișcării" (B. I. Butenko), dar în condiții de angajare este nevoie să se execute procedeele cu viteză maximă. De aceea, în antrenament trebuie să formăm la judoka deprinderi de execuții cît mai rapide. Una din metodele care facilitează acest lucru este și metoda execuției în condiții ușurate.

Ușurarea condițiilor de execuție se realizează prin diferite căi :

— execuția proiectărilor cu parteneri mai ușori ;

— execuția proiectărilor cu parteneri care ușurează aruncarea (sau în direcția de aruncare) ;

— execuția aruncărilor în plan înclinat.

Indiferent de căile folosite, scopul execuțiilor în condiții ușurate este de a forma la tinerii judoka deprinderi stereotipe de execuție a aruncărilor cu viteză maximă. Trecîndu-se apoi, la execuția în condiții normale, se menține pe cît posibil aceeași viteză de execuție pentru o singură aruncare sau același ritm de execuții în cazul lucrului prin UCHI-KOMI.

Însușirea tehnicii aruncărilor se va face alternînd în execuție tempoul lent cu cel mare, dar perfecționarea se va face prin repetări în tempo maxim.

Dacă în condiții ușurate se vor realiza, sub formă de UCHI-KOMI, 10 aruncări în 7 secunde, în condiții normale, numărul execuțiilor va fi de 8—9 ori. Odată stabilită o stereotipie de 10 execuții, prin dezvoltarea optimă a forței, prin îmbunătățirea coordonării neuromusculare, a elasticității musculare și mobilității articulare cît și prin educarea capacității de concentrare a atenției, se poate ajunge și în condiții normale la 10 aruncări în 7 secunde.

O problemă de mare importanță metodică pentru specialiștii domeniului o constituie instalarea „barierei de viteză". Acesta este un proces fiziologic normal ce nu poate fi înlăturat, dar principala problemă este de a întîrzia cît mai mult acest fenomen și în nici un caz să nu apară la vîrsta mică a junioratului (14—16 ani).

Metoda execuțiilor în condiții ușurate ajută la „spargerea" barierei de viteză în cazul instalării ei premature.

2.2.3. **Metoda execuției în condiții îngreuiate**

În cadrul angajărilor de judo, procedeele trebuie executate cu maximum de viteză și în situațiile în care adversarul opune rezistență, deci condițiile de execuție sînt îngreuiate.

Posibilitatea execuției procedeelor în asemenea condiții presupune ca și în cadrul procesului de antrenament

să se folosească metode pentru dezvoltarea vitezei în condiții îngreuiate. Astfel, în stabilirea perechilor de lucru se pot alege parteneri mai grei, a căror rezistență la execuții este mai mare în raport cu a partenerului de aceeași greutate sau mai mic.

Se va încerca execuția procedeului sau a seriei de UCHI-KOMI cu aceeași viteză cu care se execută în condiții normale (pe baza stereotipului dinamic format), adică tot 10 execuții în 7 secunde (conform exemplului dat anterior). Această metodă se va putea folosi numai după dezvoltarea corespunzătoare a forței maxime optime și se recomandă numai la juniorii mari.

Ținînd seama de faptul că se lucrează în condiții îngreuiate, reprizele de lucru vor fi mai scurte decît în cazul repetărilor cu parteneri de aceeași greutate. Durata reprizelor va crește progresiv pe măsura ameliorării forței, dar nu va depăși 7 secunde. În toate cazurile repriza de lucru se va termina în momentul apariției oboselii, urmînd pauza de odihnă de 5—7 minute.

2.3. Mijloace pentru dezvoltarea vitezei

2.3.1. Exerciții nespecifice

a) exerciții din atletism :
— starturi
— sprinturi scurte
— accelerări scurte
— sărituri
— alergări pe pantă

b) exerciții din gimnastică :
— exerciții la semnal
— exerciții acrobatice
— sărituri la aparate

c) jocuri dinamice : cu execuții la semnal

2.3.2. Exerciții specifice

a) exerciții individuale :
TANDOKU-RENSIU

b) exerciții cu partener :
— UCHI-KOMI
— BUTSUKARI-GEIKO
— NAGE-KOMI

Prezentăm și principalele mijloace standard pentru dezvoltarea vitezei sportivilor judoka juniori.

TANDOKU-RENSIU 7″ (3—5 r) + 5—7′ p.
UKI-KOMI 7″ (3—5 r) + 5—7′ p.
BUTSUKARI-GEIKO 7″ (3—5 r) + 5—7′ p.
NAGE-KOMI 7″ (3—5 r) + 5—7′ p.
(în plan înclinat)
NAGE-KOMI 7″ (3—5 r) + 5—7′ p.
(cu unul sau mai mulți parteneri)
— Luptă pentru prize

I. HANTAU : La préparation physique dans le domaine de judo (II)

Dans cette seconde partie de son ouvrage, l'auteur se réfère au développement de la vitesse, avec tous les aspects y découlant (les formes de manifestation de la vitesse au judo, la vitesse de réaction, d'exécution, de répétition), un autre important chapitre étant réservé aux méthodes de développement de la vitesse. En considérant les données dont il dispose jusqu'à présent, l'auteur estime que la période optimale pour le développement de la vitesse se situe dans les limites d'âge de 6 à 10 ans. Au cours des premières années des enfants, on enregistre d'importants gains de la vitesse de réaction, tandis qu'à l'âge des juniors on obtient des indices supérieurs sortout en ce qui concerne la vitesse d'exécution et de répétition. Donc, une première conclusion s'impose : la méthode de travail visant le développement de la vitesse doit être ajustée aux particularités d'âge des jeunes judokas.

Etant une qualité plutôt innée qu'acquise, la vitesse au judo représente un important critère de sélection des jeunes sportifs.

I. HANTAU : Physical Training in Judo (II)

In this second part of his study, the author approaches issues relating to the development of spee (forms of manifestation of speed in judo, reaction speed, execution speed, revision speed). A chapter apart is devoted to the methods for developind speed. On the basis of the existing data, it follows that the best

period for developing speed is when the child is 6 to 10 years old. In early childhood, gains are obtained in terms of reaction speed; juniors make progress mainly in execution and revision speed.

The conclusions reached by the author is that working methods in judo should be adjusted to age particularities. As speed is an inborn rather than acquired quality, it is an important criterion in selection in judo.

Urmare din pag. 32

P. DUNGACIU, SALOMEA BUICĂ: Acrobatic Combinations for Pre-School Children

The authors, who have long been concerned with drawing up programmes of acrobatic exercises and combinations for pre-school children, now focus their attention mainly on acrobatic combinations based on previously tackled acrobatic elements and technical and methodical problems relating to their teaching. The teaching of combinations should be graded — from easy and plain to difficult and complex combinations. The first step in the acquisition of small combinations (of 2—3 elements), to be followed by average combinations (of 3—4 elements) and, in the long run, by large combinations (of 5—6 or more elements). As practice has shown, pre-school children are capable of easily executing acrobatic combinations if they have previously been taught the elements that make them up. The authors describe numerous interesting combinations designed for the children at large, and not for the children selected for high performance events.

PREGĂTIREA PENTRU SPORT A CALULUI REMONT

Dr. ELEK BARNA-Tg. Mureş

Un cal apt pentru activităţile sportive este expus in permanenţă unor factori mai mult sau mai puţin stresanţi, care trebuie învinşi. Calul de sport trebuie să suporte stresul de transport, să poarte o greutate relativ mare, să meargă repede şi mai mult timp, să fie rezistent, uşor de condus, cu desăvîrşire supus, pentru a executa cu uşurinţă tot ce i se cere.

Aceste aptitudini se obţin printr-un lucru sistematic, trecînd caii selecţionaţi pentru sport printr-un **dresaj adecvat.** Dresarea sistematică, ţinîndu-se seama de individualitatea, personalitatea fiecărui exemplar, de conformaţia şi temperamentul acestuia, precum şi lucrul treptat şi potrivit vîrstei şi aptitudinilor dau totdeauna rezultatele cele mai bune. Dimpotrivă, grăbirea dresajului va strica chiar şi remonţii cei mai buni. Procedeele de dresaj, trebuie să aibă la bază următoarele principii :

— formarea încrederii remontului ;

— respectarea unei pregătiri metodice în cerinţe.

Încrederea se obţine prin numeroase mijloace, dintre care cele mai obişnuite sînt : mîngîierile, repausul după cel mai mic semn de supunere, slăbirea acţiunii ajutătoarelor (gambele şi dîrlogii), sau chiar descălecarea după realizarea unui rezultat fie el cît de mic. Blîndeţea şi răbdarea preconizate în dresajul remonţilor nu trebuie să excludă însă hotărîrea şi perseverenţa.

Marele filozof grec Xenofon, citat de James Fillis în lucrarea „Principes des dressage et d'equitation", arată : „Cu caii să nu lucrezi nimic cînd eşti mînios, căci mînia este lipsită de prevedere şi adesea te vei căi apoi. Cînd observi că animalul se teme de ceva nu-l bate, căci prin aceasta frica lui va spori. Lovind fără motiv, îl duci la disperare şi îl vei face să nu-i mai placă dresajul, ori să se supună cu suferinţă şi ciudă. Trebuie să-l aduci de a face cu bunăvoie ceea ce îi ceri tu, căci orice l-ai sili să execute cu forţa nu se învaţă, nu rămîne în memorie".

PERIOADELE DE DRESAJ

Dresajul remonţilor cuprinde, în principiu, două perioade :

— **deburajul,** care are ca scop aclimatizarea remonţilor şi pregătirea acestora pentru dresajul propriu-zis.

— **dresajul,** care este necesar tuturor genurilor de călărie — dresaj, obstacole şi probă completă.

Durata deburajului şi dresajului propriu-zis este condiţionată de :

— vîrsta, starea fizică şi caracterul remonţilor, precum şi de gradul de pregătire al acestora, luînd în considerare specificul depozitului de armăsari, în care intră cai de diferite rase, trecuţi printr-un dresaj specific unităţii de la care provin.

Dresajul trebuie realizat în mod progresiv, graba în lucru poate duce la nărăvirea remonţilor sau la întîrzierea dresajului.

DEBURAJUL REMONŢILOR

1.1 SCOPUL DEBURAJULUI

Deburajul are ca principal scop punerea progresivă în condiţie fizică a calului tînăr, ceea ce se obţine printr-o furajare corespunzătoare, prin pregătirea zilnică pe care acesta o efectuează şi care este factorul cel mai de seamă în dresaj.

1.2. LUCRUL LA COARDĂ

Lucrul la coardă înseamnă primele litere din alfabetul dresajului unui cal. La coardă remontul învaţă :

— să-şi cunoască şi să-şi asculte călăreţul (îndemnul cu vocea).

— să meargă corect la pas, trap şi mai tîrziu la galop.

— să se cadenţeze şi să se echilibreze în toate mersurile.

— să devină încrezător atît în ei cît şi în cel care îl antrenează şi se linişteşte totodată.

— învaţă primele noţiuni de conducere (dîrlog, pulpă).

— învaţă, de asemenea, primele noţiuni de sărituri peste obstacole.

Subliniem importanţa înfrîierii cu sistem „chambon" care nu exercită niciodată o presiune cu efect asupra barelor calului şi îi lasă toată libertatea să-şi întindă botul înainte şi înapoi. Înfrîierea cu sistem „chambon" prezintă importanţă şi prin faptul că remonţii vor învăţa să meargă într-un ritm liber apropiat de cel natural, iar majoritatea lor nu vor avea nevoie de martingală. Mersul la coardă se face

pe ambele mîini. Remontul trebuie apoi obișnuit să se oprească pe cerc, după care va porni din nou, la vocea călărețului, care de fiecare dată va recompensa calul, după o mișcare efectuată corect.

Dacă se observă un real progres, durata ședințelor următoare se lungește, însă nu vor depăși 30 de minute. Cît mai multe repetări, cît mai multe recompensări — acesta este principiul de bază în lucrul la coardă a calului începător.

2. DRESAJUL PROPRIU-ZIS PREGĂTIREA TEHNICĂ A REMONȚILOR PENTRU LUCRUL LA OBSTACOLE

După ce calul tînăr a fost pregătit din punct de vedere fizic și tehnic, va începe pregătirea pentru lucru la obstacole.

Pregătirea calului tînăr pentru obstacole constă din :

— pregătirea pe obstacole la coardă ;

— pregătirea pentru obstacole în libertate la culoar ;

— sărirea obstacolelor călare (la cîmp și în manej).

Lucrul pe obstacole se începe după ce remontul este pregătit din punct de vedere fizic și pentru a face față efortului cerut pentru sărirea obstacolelor. Orice grabă în lucru pe obstacole poate duce la deprinderi greșite sau la năravuri greu de remediat ulterior. Calul începător va lua primele lecții de sărituri la coardă întrucît prin această metodă se învață mai repede și mai corect să sară fără greutatea călărețului. Se va instala în manej o bară de lemn natural, situată la început pe pămînt. Se repetă la pas de mai multe ori această mișcare, iar cînd remontul trece liniștit bara așezată pe pămînt, aceasta se va ridica la o înălțime de 20—30 cm și se va cere calului trecerea ei din trap. Bineînțeles, se lucrează pe ambele mîini. Ne vom strădui să cerem calului săritura din trap pentru că astfel, din acest mers, el va învăța să-și formeze săritura corectă, întrebuințîndu-și umerii și ancoliura.

Deși este cunoscut faptul că săritura la coardă prezintă o serie de dezavantaje (săritura este obositoare, poziția săriturii este nefirească: corpul și ancoliura nu sînt la linie dreaptă, centrul de greutate se așează pe membrul inferior din față), noi folosim cu rezultate bune această metodă.

În condițiile hergheliei de armăsari din Tg. Mureș — unitatea fiind în prezent în construcție — nu am avut posibilitatea montării unui culoar, acest deziderat urmînd a se realiza o dată cu terminarea manejului acoperit.

LUCRUL PE OBSTACOLE

Începerea lucrului pe obstacole călare este condiționată de îndeplinirea mai multor condiții în pregătirea calului tînăr :

— pregătirea fizică a calului să fie astfel făcută încît remontul să poată face față efortului de a sări obstacolul avînd călărețul în spinare.

— să răspundă cu ușurință la acțiunea ajutoarelor și să meargă hotărît înainte la acțiunea gambelor.

Subliniem importanța lucrului pe cavalete, la care respectăm următoarele principii :

— lucrul la cavalete nu reușește decît dacă călărețul stă ușor în șa indiferent că se lucrează la pas sau trap, în așa fel încît să nu stînjenească mișcarea ondulatorie a șirei spinării calului.

— se va începe lucrul la pas peste un cavalete culcat pe pămînt, apoi se adaugă alții la numărul de patru într-un rînd, la o distanță de 1—1,10 m.

— dacă calul trece peste aceste patru cavalete liniștit, relaxat, cu gîtul întins și nasul în jos, se poate înălța ultimul cavalete, apoi al II-lea, pe urmă al III-lea, și în sfîrșit ultimul. Prin acest lucru progresiv peste cavalete de înălțimi diferite la început mai mici, apoi mai înalte, calul începător învață să-și ridice sus picioarele, învățînd mai ales să fie atent la primul cavalete. Atunci cînd calul a învățat să aprecieze de la sine distanțele o va face și mai tîrziu cînd va trece la trap sau chiar la galop peste cavalete.

Pregătirea tehnică pe obstacole are drept scop :

— perfecționarea deprinderilor motrice pentru sărituri și coordonarea perfectă a mișcărilor pentru a sări obstacole în diferite forme ;

— gimnasticarea calului pentru a sări orice fel de obstacole combinate ;

— dezvoltarea supleței calului și impulsiei ;

— deprinderea calului să sară din forță nu din elan.

Din punctele arătate mai sus, considerăm util a arăta faptul că impulsia se dezvoltă atît prin lucrul la

dresaj, călărie la cîmp, cît și prin sărirea obstacolelor de gimnasticare și a celor combinate la distanțe mărite progresiv.

Deprinderea calului să sară din forță și nu din elan trebuie să constituie o preocupare permanentă pentru orice călăreț și antrenor. În acest scop se va lucra la sărituri din trap și într-o fază mai avansată din galop, mijlociu care dezvoltă forța trenului posterior. Trapul va fi folosit numai pentru sărirea obstacolelor de gimnasticare, obstacolele pentru formarea ochiului fiind trecute la galop.

Din cele prezentate succint în această lucrare, rezultă că pentru a obține rezultate bune în pregătirea unui cal tînăr se va lucra rațional și progresiv. În acest scop este necesar să se aplice principiul sistematizării din care decurg următoarele reguli :

— trecerea de la ușor la greu ;

— trecerea de la cunoscut la necunoscut ;

— aplicarea regulii gradării de la simplu la compus.

În condițiile în care sînt respectate aceste reguli și principii, avem ferma convingere că vom avea material cabalin apt de a trece cu bine dificultățile ivite în timpul întrecerilor hipice.

E. BARNA : Entraînement du cheval de remonte pour les activités sportives de performance

Le cheval de remonte, utilisé aux activités sportives de performance, doit avoir une série de qualités le rendant compétitif : poids relativement grand, marche rapide et prolongée, résistance, facile à conduire, parfaitement docile afin d'exécuter aisément tout ce qu'on lui demande. On obtient ces aptitudes en dressant systématiquement ces chevaux. L'auteur souligne que le dressage du cheval de remonte doit tenir compte de la personnalité, de la conformation et du tempérament, de l'âge et des aptitudes du cheval de remonte. En général, au dressage doivent être respectés deux principes : 1) la formation de la confiance du cheval ; 2) le respect des entraînements méthodiques correspondants. Reposant sur son expérience, l'auteur présente les périodes optimales de dressage, les méthodes de travail les plus efficientes afin d'obtenir les meilleurs résultats.

E. BARNA : Training Race-Horses for High Performance Events

Race horses for high performance events should boast special qualities that make them competitive : they should be of a relatively big weight but speedy resistant, easy to break, long-enduring ride and guide, etc. These aptitudes are obtained by long, well-thought, systematic breaking and training. The author underlines that the horse-breaker should take into account the individuality of each horse, to say nothing of its temperament, age, aptitudes, etc. Two principles should be observed above all : to gain and develop the confidence of the horse to stick to a rigorous methodical training. The author gives useful pieces of advice based on his own experience and shows which are the best breaking periods, and working methods, etc. The aim in view should always be to obtain the best possible results.

SUBSTANȚELE DOPANTE, PERICOL PENTRU VIAȚA SPORTIVĂ

Dr. CARMEN DUMITRU
Farmacolog GHEORGHE POPESCU
Centrul de Medicină Sportivă

Folosirea abuzivă a substanțelor dopante a început să crească dramatic prin anii '60, an în care la J.O. trei cicliști danezi au fost internați în spital, iar unul din ei a și murit.

Se reclamă astfel primul deces la o ediție a J.O.

Mai recent, la 8 aprilie 1987, atleta Brigit Dressell din R.F.G. clasată pe locul 6 în ierarhia mondială la heptatlon este internată în spital, iar la 10 aprilie, moare cu toate intervențiile medicale.

Mama ei declara cum de altfel s-a și constatat că Brigit a fost o victimă a abuzului de medicamente.

La sfîrșitul anului 1985, se aprecia în revista „British Medical Journal" că 1% din toate internările în spital se datoresc reacțiilor secundare ale medicamentelor, 8% din toate preparatele medicamentoase au efecte adverse, că 15—40% din pacienții spitalizați suferă de pe urma efectelor secundare ale medicamentelor și că cel puțin în SUA 30 000 de persoane mor anual din cauza medicamenelor prescrise — cifră ulterior extrapolată la 140 000 și la un cost de circa 3 miliarde dolari.

La început, substanțele dopante erau folosite doar în țările unde industria farmaceutică era dezvoltată.

Din anul 1964 utilizarea lor s-a extins în multe țări. Omul a căpătat convingerea că se află într-o situație dezavantajoasă dacă nu include și medicina sportivă în aceste practici.

În 1973, de exemplu, în Suedia 75% din aruncători și 30% din sportivii care au răspuns la anchetă au folosit substanțe dopante.

Față de această situație CIO a început să acționeze prin formarea unei noi comisii medicale cu responsabilități de a se ocupa de controlul doping în sport.

Scopul comisiei este acela de a sublinia pericolele dopingului și în special al acelora care folosesc substanțele hormonale; corticoizi și steroizi anabolizanți.

S-a scris o literatură bogată despre acțiunea steroizilor anabolizanți dar nu totul a fost explicat științific.

Prima încercare experimentală de izolare a unui principiu activ a fost efectuată de renumitul fiziolog francez Brown Seçnard care a preparat un extract testicular pe care și l-a administrat.

El era convins că a cîștigat în vigoare și că și-a sporit capacitatea de lucru, dar actualmente se știe că extractul său apos era lipsit de acțiune.

De-abia în ultimii 20 de ani s-a preparat hormonul activ. Desprinderea din testosteron a grupei metilice a dus la formarea norsteroizilor. Apoi introducerea de carbon a înlesnit formarea legăturilor de exemplu cele ale metiltestosteronului și altele active și pe cale bucală (fig. 1).

Informațiile cu privire la influența și efectele îndepărtate ale utilizării lor timp îndelungat au fost constatate în special la nivelul funcției hepatice.

Modificărilor combinațiilor acestora pot să declanșeze hepatită, apariția unor tumori etc.

S-a observat că administrarea zilnic a 10—25 mg de metandienon provoacă dureri de cap, hipertensiune, tulburări ale funcțiilor căilor urinare, creșterea colesterolului.

Educație fizică și sport, nr. 2, 1988, pag. 48

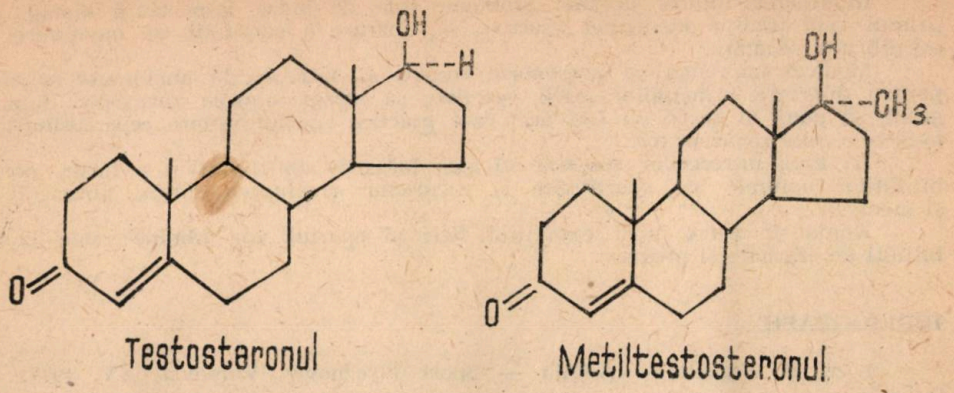


Fig. 1

Wynn constată că steroizii anabolizanți activi atunci cînd sînt administrați pe cale bucală produc o serie de efecte nedorite și trebuie să fie considerați substanțe periculoase care vor fi folosite doar sub un strict control medical și chiar și atunci trebuie ca acesta să se facă în scopuri strict terapeutice.

În doze mari produc apariția trăsăturilor masculine la femei și pot provoca tulburări ale ciclului menstrual, îngroșarea vocii ș.a.

În cazul în care sînt administrați copiilor care nu au ajuns la adolescență pot să producă o închidere (sau osificare) a cartilagiilor de creștere, deci o oprire a creșterii.

În afară de acestea, administrarea de medicamente unor persoane sănătoase este inadecvată.

Introducerea procedeelor de control doping a contribuit mult la reducerea escaladării abuzului de substanțe dopante. În anul 1976, la J.O. de la Montreal au fost folosite pentru prima dată testele de control.

De comun acor cu Comisia medicală internațională a Comitetului Olimpic și opt federații internaționale de sport înaintea deschiderii jocurilor s-au luat probe de urină prin tragere la sorți. În urma testărilor au fost descalificate 3 persoane.

Comitetul Executiv al CIO a confirmat încă în timpul jocurilor propunerea Comisiei medicale a CIO ca probele luate în timpul desfășurării întrecerilor în cadrul controlului normal antidoping să fie supuse testelor privind prezența steroizilor anabolizanți după încheierea J.O.

Aceste teste au dus la alte 5 descalificări printre care chiar și medaliați olimpici.

Între timp, s-au făcut mari pași înainte deschizîndu-se calea unor analize mai precise și mai adecvate ca gaz-cromatografia, spectrometria de masă.

Astăzi o reacție pozitivă nu este validată dacă rezultatul nu a fost confirmat pe un al doilea eșantion analizat prin cromatografia cu gaz lichid și spectrometria de masă.

Analiza radio-imunologică (RIA) este frecvent folosită ca metoda screening bazată pe întrebuințarea unui anumit număr de antiseruri care reacționează la anumite structuri ale particulelor lor.

Brooks și colaboratorii, combinînd un steroid anabolizant cu albumină pură și injectîndu-l la iepure au obținut anticorpi pe care organismul animalelor l-a creat împotriva substanței străine.

Serul de imunitate obținut în felul acesta reacționează cu diverși steroizi.

Multe laboratoare analizează în prezent probele prin cromatografia cu gaz și spectrometria de masă în cazul cînd proba radioimunologică a avut rezultate pozitive. Aceste metode sînt bazate pe spectrele de masă ale steroizilor anabolici, specifice pentru grupările de molecule existente.

Înțelegerea tuturor acestor probleme este de mare importanță vizînd în primul rînd tradiția medicinei sportive, de apărare a sănătății, de menținere a echilibrului sănătății.

Medicul împreună cu antrenorul trebuie să întreprindă numeroase acțiuni pentru apărarea principiilor eticii sportive, să atragă atenția ravagiilor dopingului, să pună în gardă pe toți acei care practică sportul asupra repercusiunilor nefaste asupra sănătății lor.

La baza întrecerilor sportive să stea folosirea aptitudinilor, a forței, posibilităților naturale ale sportivului și nicidecum rivalitatea dintre farmacologi și medici.

Numai în acest mod, exercițiul fizic și sportul vor rămîne reale posibilități de afirmare și progres.

BIBLIOGRAFIE

1. A. H. Beckett — Anglia — Sport Wycznowy, Varșovia, **XV**, 1977, 8, p. 7—14.
2. Prof dr. W. Hollman — R.F.G.; Prof. dr. Th. Hettinger Sportmedizin Arbeits und Trainingegrundlangen, Ed. Schattauer, Stuttgart New-York 1976, p. 78—80.
3. Manfred Donike — Sportarzt und Sportmedizin, Heft (R.F.G.).
4. Dr. Pr. H. Gounelle de Pontanel (Paris).
5. Der Spiegel — sept. 1987.
6. Arcadie Percek — Terapeutica naturistă 1987.

CARMEN DUMITRU, GH. POPESCU: Les substances dopantes constituent un danger pour la vie sportive

Les substances dopantes étaient utilisées, au commencement, seulement dans les pays à industrie pharmaceutique développée, mais depuis 1964, plusieurs pays ont eu recours à ces substances. Par exemple, en Suède, 75% des lanceurs et 30% des sportifs ayant répondu à l'enquête de 1973, utilisaient des dopants.

En considérant cette situation, le Comité Olympique International a constitué une commission médicale responsable du contrôle doping dans le domaibe du sport.

La commission devait démontrer le danger qu'entraîne le doping surtout pour ceux qui utilisaient les substances dopantes hormonales: corticoïdes et stéroïdes anabolisants.

Les informations sur l'influence et les effets tardifs d'une longue durée d'utilisation de ces produits se réfèrent surtout à la fonction hépatique; ils peuvent déclencher l'hépatite, l'apparition de tumeurs, etc.

L'administration quotidienne de 10—25 mg de méthandiénone provoque la migraine, l'hypertension, des troubles des voies urinaires, un taux accri de cholestérol. L'administration de doses importantes aux femmes produit l'apparition de traits masculins, des troubles du cycle menstruel, la modification de la vois, etc.

Chez les enfants non adultes, les substances dopantes peuvent produire l'ossification des cartilages empêchant la croissance normale du corps.

Le médecin et l'entraîneur doivent entreprendre des actions sévères afin de réprimer ces pratiques malsaines et de mettre en garde les sportifs sur les rércussions dangereuses de l'utilisation du doping.

CARMEN DUMITRU, GH. POPESCU: Doping Substances, A Danger for the Sportsman's Life

At the beginning dopind substances were used only in the countries with a developed pharmaceutical industry, but their use has expanded to other countries as well since 1964.

An investigation undertaken in Sweden in 1973 showed that 75 per cent of the discus-throwers and 30 per cent of the sportsmen and sportswomen used doping substances.

In view of this situation, the International Olympic Committee decided to set up a medical commission responsible for carrying out the doping control in the field. Its aim has been to emphasize the dangers implied and the risks run mainly by those who resort to hormonal substances: anabolizing corticoides and steroids. The latter when used for a long time are bad particularly for the function of the liver: they may cause hepatitis, tumors etc.

The daily administration of 10—25 mg of methandienon causes headaches, high blood pressure, disturbances of the urinary system, the growth of cholesterol. Higher doses may result in masculine features in women, disturbances of the periods, hoarse voice, etc.

In children who have not yet reached adolescence, the results may be a closing (or ossification) of the growth of the cartilages which stops the very growth.

Both the physician and the instructor are expected to take action to halt this unsound practice while informing sportsmen and sportswomen on the repercussions of doping substances in their health.

OPINII - CONSULTAȚII

O INTERESANTĂ MANIFESTARE ȘTIINȚIFICĂ ÎN SLUJBA PERFORMANȚEI

Conf. dr. IOAN DRĂGAN
Secretar al Societății de medicină sportivă, expertiză, recuperare

Înscriindu-se între manifestările dedicate Conferinței Naționale a partidului, Consfătuirea centrală de medicină sportivă 1987 și-a propus două obiective majore : implementarea în performanța sportivă, acum, cînd au mai rămas numai cîteva luni pînă la J. O. de vară din 1988 și în același timp ocrotirea sănătății populației, prin valorificarea celor mai noi și eficiente metodologii din domeniul sportiv la mass media, la sănătatea pentru toți.

Cu responsabilitate putem afirma că aceste deziderate au fost în mare măsură realizate, evidențiindu-se încă o dată valențele lucrative și potențiale ale acestei specialități medicale preventive, medicina sportivă, „clinica omului sănătos".

Consfătuirea recent desfășurată în amfiteatrul Institutului de Oncologie din București a supus dezbaterii două teme actuale în viața sportivilor, a omului contemporan : Refacerea după efort și Recuperarea după traumatismele sportive. Prezența unor specialiști valoroși din domeniul medicinii și sportului cum ar fi prof. dr. doc. M. Voiculescu, prof. dr. doc. E. Măgureanu, prof. dr. doc. V. Stroescu, prof. dr. N. Teleki, prof. dr. M. Epuran, conf. dr. N. Alexe, prof. dr. A. Demeter, general maior prof. dr. doc. Gh. Niculescu, conf. dr. M. Ifrim, dr. J. Dinulescu, prof. S. Todea, dr. N. Ploieșteanu, prof. N. Stancu, conf. dr. E. Ghibu, tehnicieni și conducători de federații au permis ca, în cadrul unor rapoarte, co-rapoarte, comunicări și mese rotunde să se cristalizeze o serie de concluzii cu valoare aplicativă, în cadrul celor două teme dezbătute, pe care le redăm sintetic în cele ce urmează, în scopul realizării unui util schimb de experiență.

Astfel, în ceea ce privește refacerea s-au concluzionat următoarele ;

— refacerea după efort constituie o componentă a efortului (antrenamentului), pe plan metodico-biologic ;

— refacerea dirijată, cea necesară în sport, nu poate substitui refacerea spontană, naturală a organismului, care urmează legic după orice efort fizic sau psihic (profesional) ;

— în cadrul refacerii dirijate (necesare în anumite circumstanțe și omului nesportiv) prevalează exercițiul fizic și mijloacele psihice, eficiența acestora fiind extrem de promptă (mijloacele fizico-hidro-balneoterapice, tehnici de relaxare neuro-psihică și neuro-musculare), apoi vin mijloacele dietetice (alcalinizante, hiperglucidice, hidrice) și farmacologice (produși naturali sau de sinteză, fiziologici, cu rol în compensarea metabolică) și nu în ultimul rînd odihna activă-pasivă ;

— abordarea refacerii zilnice, săptămînale, după o etapă, anual, după un ciclu olimpic etc., atît la sportivi, cît și la nesportivi ;

— refacerea pre, intra și post-competițională este specifică sportului ;

— necesitatea obiectivizării refacerii, prin teste simple de teren, la îndemîna medicului și antrenorului, sportivului și chiar omului (greutatea corporală, comportamentul și randamentul, somnul, pulsul, TA, forța și tonusul muscular, probe de efort simple, examenul urinii etc.) ;

— importanța refacerii neuro-psihice și neuro-musculare la sportivi (de mare eficiență alături de mijloacele enunțate se dovedesc unele neurotrope indigene : Pirivin, Piravitan, Piracetam, Piritinol) ;

— importanța refacerii psihice în antrenament și competiție și a ionului Mg, ținînd seama de bioritm și biodisponibilitatea organismului ;

— testarea capacității de refacere, ca o componentă a capacității de efort (indicele I. Dorgo, bazat pe urmărirea FC înainte de efort și în min. 1, 3 și 5 după efort) ;

Educație fizică și sport, nr. 2, 1988, pag. 52.

— s-a sugerat abordarea refacerii la sportivi astfel :

1. includerea schemelor de refacere (antrenament-competiții) în programarea formei sportive ;

2. atenție la refacerea neuro-psihică (labilă), care trebuie diferențiată în caz de succes, insucces, pre sau intracompetițional ;

3. obiectivizarea refacerii (prin testele de teren amintite) ;

4. atenție la refacerea juniorilor (ar părea că a rămas în urmă) ;

5. experiența cîștigată în refacerea sportivilor (care constituie o realitate) trebuie extrapolată la sportul pentru sănătate, pentru cei mulți !

În cadrul dezbaterilor de la tema „Recuperarea post-traumatică" s-au concluzionat următoarele aspecte mai importante :

— recuperarea, proces total diferit de refacere (recuperăm un organ sau funcție handicapată) beneficiază în prim-plan de mijloacele fizio-kinetoterapice complexe (care trebuie să evite imobilizările prelungite), putînd acționa chiar în condiții de aparat gipsat (izometrie, electro-stimulare musculară) de cele psihoterapice (atenție la depresia sportivului traumatizat), dietetice și farmacologice (combaterea durerii, inflamației, contracturii musculare, restabilirea troficității locale) ;

— dintre mijloacele utilizate se insistă asupra crioterapiei, curenților galvanici, ionizărilor cu substanțe active farmacologic, curenților de joasă și medie frecvență (aparate de tip TENS-Calmostin, Interfrem, Interdyn), Diapulsului (unde scurte în impulsuri), ultrasunetelor, laserului (aparatul românesc héliu-neon), acupuncturii (punctele de acupunctură putînd fi abordate mai corect chiar prin laser) ;

— entorsa la genunchi poate fi uneori redutabilă (leziuni de menisc, ligamente) și reclamă tratament chirurgical reparator ;

— antrenamentul la un sportiv traumatizat se desfășoară în condiții fiziopatologice (durere, inflamații, contractură musculară, edeme, impotență funcțională, limitarea mișcărilor), deci tratamentul recuperator este condiționat de cooperarea, motivația sportivului (reușita sa), capacitatea de a depăși starea prezentă ;

— ce trebuie făcut în teren, în fața unui traumatism al țesuturilor moi fără gravitate ? Iată răspunsul specialiștilor : crioterapie, aplicații locale de Lasonil, Rengasil, Venoruton, după caz : contra durerii se recomandă fenilbutazonă sau alte sprayuri anestezice-antialergice (local-general) sau analgezice cu acțiune indelungată ; în lezări ligamentare sau de tendoane se recomandă imobilizări active (provizorii, segmentare) și tratamente active, printre care și laser ; se contraindică masajul brutal pe zonele lezate, imobilizarea articulațiilor neafectate, aplicarea de căldură sub orice formă în faza acută ;

— infiltrațiile locale cu produse anestezice sau cortizonice pot fi uneori utile (atenție la indicațiile ferme și posibilele reacții adverse, infecții), la un ritm de 14—21 zile (mai frecvent este o mare eroare cu urmări uneori nefaste pentru pacient), și nu în mușchiul recent lezat, în tendon sau ligamente ;

— echimiotomografia computerizată color (examenul cu ultrasunete) este de mare utilitate diagnostică și în stabilirea momentului vindecării țesuturilor moi (mai ales musculare) ;

— administrarea în teren (în caz de accident) a crioterapiei sau a unei infiltrații anestezice sau cortizonice, fără un diagnostic, în vederea continuării efortului, constituie de asemenea o mare eroare (se calmează durerea — acest semnal de alarmă — dar se agravează leziunea) ;

— s-a insistat asupra continuării pregătirii fizice generale și funcționale din timpul tratării unui traumatism și a menajării sau a repausului segmentar ;

— terapia recuperatorie post-traumatică la sportivi este intensivă, complexă, funcțională și psihică, criterii care pot fi utilizate în cazurile respective și la populația nesportivă, reprezentînd aportul medicinii sportive la ocrotirea sănătății populației.

În cuvîntul de închidere, prof. dr. A. Demeter, președintele Societății de Medicină Sportivă, Expertiză, Recuperare, a putut conchide că din multitudinea de idei și fapte majoritatea cu valoare aplicativă, fiecare din cei prezenți a putut duce cu el noi căi de perfecționare a asistenței medicale, fie că vorbim de sportivi — ceea ce ne interesează în mod deosebit pentru J.O. din 1988 — fie că ne referim la ocrotirea sănătății populației.

INFLUENȚA INSTRUCTIV-EDUCATIVĂ A PROPAGANDEI SPORTIV-TURISTICE ASUPRA PERSONALITĂȚII ELEVILOR

Prof. TEODOR-NICOLAE TABREA
Sc. generală Podul Iloaiei Jud. Iași

În Rezoluția Conferinței pe țară a mișcării sportive din România, 1982, se menționează faptul că: **„În consens cu ideile de bază ale Mesajului adresat Conferinței de către tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU, secretar general al Partidului Comunist Român, președintele Republicii Socialiste România, perfecționarea muncii politice și cultural-educative, a propagandei sportive, pe baza Programului partidului de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, reprezintă o sarcină de mare răspundere pentru întregul activ al mișcării sportive."**

Cercetînd acest domeniu am constatat că procesul educativ prin propagandă sportivă a fost permanent în prim-planul tuturor manifestărilor cu privire la dezvoltarea mișcării sportive din țara noastră, că propagandei sportive i se acordă importanța cuvenită, arătîndu-se că în acest domeniu s-a desfășurat o intensă activitate pentru educarea tineretului și a întregii populații pentru cunoașterea fenomenului sportiv, sub toate aspectele. Pornind de la aceste realități, am considerat necesar să particularizăm aspecte din domeniul sportiv-turistic școlar.

ROLUL ȘI LOCUL PROPAGANDEI AUDIO-VIZUALE ÎN PROCESUL EDUCAȚIONAL ȘCOLAR

Făurirea societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintarea patriei noastre spre comunism a impus — în centrul preocupărilor partidului și statului nostru — creșterea și educarea tinerei generații în context cu principiile și exigențele epocii contemporane privind formarea omului nou, făuritorul conștient al viitorului României de mîine.

Sistemul unitar de educație comunistă a generației tinere românești integrează cele mai bune forțe ale națiunii noastre socialiste, ansamblul factorilor educaționali.

Principalul factor de cultură și civilizație care contribuie la formarea și instruirea multilaterală a tinerei generații din patria noastră este ȘCOALA, care împreună cu organizațiile de copii și tineret, familia, mijloacele mass-media și instituțiile de cultură și artă concură la realizarea dezideratului amintit mai sus.

În procesul educațional școlar alături de alte mijloace, una dintre cele mai cu efect forme utilizate este propaganda audio-vizuală.

Aceasta are menirea de a contribui la mobilizarea tuturor elevilor la înfăptuirea sarcinilor ce revin școlii, organizațiilor de copii și tineret, din documentele de partid și de stat, a cuvîntărilor și indicațiilor tovarășului **Nicolae Ceaușescu** rostite cu diferite prilejuri, prezentarea acestora, popularizarea și evidențierea celor mai semnificative activități inițiate și organizate în acest sens în școală și în afara ei, atît a rezultatelor pozitive obținute, cît și a celor care au contribuit direct la realizarea acestora. Folosind mijloace simple, cu posibilități de reactualizare permanentă, propaganda audio-vizuală trebuie să reflecte, în ansamblu, activitatea de educație prin și pentru muncă, politico-ideologică, tehnico-științifică, cultural-artistică, sportiv-turistică și de pregătire pentru apărarea patriei, viața de organizație, să contribuie la educarea multilaterală a personalității elevilor și preșcolarilor, în spiritul politicii interne și externe a partidului și statului nostru.

În vederea realizării acestor scopuri, propaganda audio-vizuală trebuie să fie creativă și eficientă, mobilizatoare, de actualitate, accesibilă, diferențiată, variată, atractivă, adecvată locului,

Educație fizică și sport, nr. 2, 1988, pag. 54

profilului unității și legată nemijlocit de activitatea colectivului respectiv.

Realizată în funcție de condiții, spațiu, posibilități locale și specificul local, propaganda audio-vizuală poate fi eficientă în momentul cînd este concepută și realizată concentrat, pe domenii de activitate.

PROPAGANDA AUDIO-VIZUALĂ ÎN DOMENIUL SPORTIV-TURISTIC ȘCOLAR

Propaganda sportiv-turistică la nivelul școlii este organizată și condusă de către organizațiile de copii și tineret prin Asociațiile sportive școlare și cercurile de turism, cu sprijinul conducerii unităților respective, a profesorilor (catedrelor) de educație fizică și aportul altor cadre direct implicate.

În ansamblul sarcinilor precizate în Regulamentul Asociațiilor sportive școlare din 1980, Consiliile de conducere ale acestora trebuie să acorde o atenție deosebită propagandei și educației sportive prin popularizarea întregii activități de educație fizică și sport a școlii, amenajarea **„Colțului sportiv"**, sprijinirea catedrelor de educație fizică și a cercului de turism.

Răspunderea directă a modului în care se desfășoară atît munca de educație sportivă în cadrul Asociației sportive școlare și de organizarea activității propagandistice, cît și de amenajarea colțului sportiv-turistic revine responsabilului cu propaganda și educația sportivă-turistică.

Dar, a lăsa această sarcină numai în seama responsabilului domeniului respectiv, fără un sprijin direct și concret al factorilor implicați și amintiți mai sus înseamnă un spațiu gol, inexistent al ansamblului propagandistic-educativ din unitatea respectivă.

De asemenea, ținînd seamă că eficiența unei bune propagande depinde de realizarea acesteia cît mai concentrat, accesibilă și ușor de găsit, se impune de la început acordarea maximei atenții în acest sens.

Concepută și organizată operativ și creativ, cu un conținut concret și mobilizator, propaganda sportiv-turistică poate avea un rol determinant în întreaga activitate privind participarea elevilor, dorința de a obține rezultate și mai bune, formarea unei opinii favorabile și conștiente a acestora privind practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului.

Printr-o activitate propagandistică informativă consecventă, permanentă și curentă, auditivă sau vizuală, se asigură — pe lîngă transmiterea unor date, știri, sau popularizarea acțiunilor semnificative deosebite cît și a celor care au contribuit direct la realizarea acestora — o influență pozitivă asupra personalității întregului colectiv de elevi al unității respective.

Pe coridoare, la intrare sau în sala de sport, propaganda vizuală sportiv-turistică trebuie să evidențieze cele mai semnificative aspecte ale domeniului din viața internă, locală, județeană și națională.

Folosirea stației de radioficare (amplificare), a altor mijloace audio-vizuale existente în plan local și a mijloacelor mass-media sporește eficiența și influența educativă a propagandei sportiv-turistice în rîndul elevilor.

Presa și cartea sportivă, emisiunile de radio și TV, filmele documentare și artistice realizate pe tematici sportiv-turistice, diafilmele, diapozitivele etc. sînt cele mai eficiente mijloace de răspîndire a fenomenului cultural sportiv-turistic în rîndul generației tinere, cu acces larg și în rîndul adulților.

Sarcina educatorilor este de a selecta și recomanda elevilor strictul necesar, ceea ce este mai educativ și absolut folositor.

FORME ȘI MIJLOACE RECOMANDATE A FI FOLOSITE ÎN ACTIVITATEA DE PROPAGANDĂ SPORTIV-TURISTICĂ ÎN RÎNDUL ELEVILOR

Din experiența pozitivă dobîndită practic prin aplicarea ideilor bune desprinse din diferite lucrări de specialitate, vizite la unități evidențiate în problema tratată sau personale, recomanrdăm să fie folosite (în activitatea de propagandă sportiv-turistică în rîndul elevilor) următoarele forme și mijloace :

a. COLȚUL SPORTIV-TURISTIC AL ȘCOLII

1. „Panoul DACIADEI" (diplome, fotografii, fotomontaje).

2. „Vitrina cu trofee" (cupe, medalii, albume, cărți, broșuri, regulamente, insigne, steguleț etc.).

3. „Panoul (gazeta) asociației sportive școlare" (consiliul de conducere, calendarul sportiv-turistic, programul trimestrial de activități, cercuri sportiv-turistice, complexul polisportiv „SPORT ȘI SĂNĂTATE").

4. „Panoul (gazeta) catedrei de educație fizică" (normarea cadrelor didac-

tice orarul, S.U.V.A., planul general anual, indicatorii etc.).

5. „Panoul (gazeta) cercului de turism".

6. Afișe, pliante, kinograme, programe, mesaje, instrucțiuni etc.

Ar fi ideal amenajarea „colțului" într-un ansamblu unitar. Dar, ținînd seamă de spațiu și de condițiile concrete privind amenajarea și conceperea întregii propagandei vizuale, amplasarea mijloacelor enumerate mai sus poate face excepție.

b. GAZETA „SEMAFOR" — rubrica : Sport-turism.

c. PROGRAMUL COMUN-UNITAR — activități sportiv-turistice.

d. STAȚIA DE RADIOFICARE (amplificare) — rubrica „Mens sana in corpore sano !"

e. Organizarea unor dezbateri, simpozioane, mese rotunde, conferințe, expuneri, întîlniri, schimburi de experiență, întreceri sportive, vizionări de filme, spectacole cultural-sportive, emisiuni TV și audiții radio, excursii, drumeții, expediții, tabere, proiecții de diafilme și diapozitive, realizarea unor albume, fotografii, planșe, schițe, machete, expoziții etc.

f. Colecții de fotografii, timbre, cărți, ziare, reviste etc. cu tematică sportivă.

g. Concursuri : **„Cine știe cîștigă" !** sau **„Cine știe răspunde !"** pe tematică sportiv-turistică..

h. Abonamente la diferite publicații sportiv-turistice.

i. Activitatea publicistică prin mijloacele mass-media (radio, TV, ziare locale și centrale, alte publicații, reviste școlare etc).

CONCLUZII SI PROPUNERI

O bună propagandă asigură, pe lîngă cunoașterea realității obiective sau popularizarea acestuia, o influență instructiv-educativă cu largi implicații asupra personalității elevilor, asupra modului lor de gîndire și acțiune.

Bucuriile rezultatelor bune obținute sînt reciproce între cel sau cei care le-au obținut și colectivul din care fac parte.

De multe ori, rezultatele unei acțiuni propagandistice (bine gîndită și reușită) poate produce un salt care prin alte căi se obține mult mai greu în ceea ce privește calitatea și eficiența dorită.

O bună propagandă audio-vizuală poate schimba radical concepția despre lume și viață, orientează clar și precis pașii elevilor pe drumul drept al visurilor împlinite.

A fi primul sau cel mai bun, a fi stimat și apreciat, a fi cunoscut sau a ști cît mai multe despre realitatea înconjurătoare sînt cele mai arzătoare dorințe ale generației tinere.

De un folos incontestabil în educația multilaterală a elevilor (în sensul celor arătate mai sus) este organizarea și desfășurarea unei propagande cu largi implicații asupra personalității acestora.

Recomandările prezentate mai sus nu sînt exhaustive. Formele și mijloacele pe care le-am prezentat considerăm că sînt cele mai potrivite și necesare. Inițiativa și spiritul creator al tuturor celor implicați în realizarea acesteia se vor oglindi în fapte concrete

Propunem factorilor și organelor de resort editarea de modele-tip privind realizarea unei propagande unitare și difuzarea acestora în toate unitățile școlare, realizarea unui număr sporit de afișe dedicate sportului școlar.

BIBLIOGRAFIE

M.E.I. : Instrucțiuni cu privire la realizarea propagandei în unitățile școlare, 1984.

C.N.O.P. : Recomandări cu privire la organizarea și conținutul propagandei audio-vizuale pionierești, 1976.

* * * : Lucrările Conferinței pe țară a mișcării sportive din 1967, 1975, 1982.

* * * : Regulamentul asociațiilor sportive școlare.

T. N. TABREA : L'influence instructive-éducative qu'exerce la propagande sportive-touristique sur la personnalité des élèves

On doit accorder à la propagande sportive l'importance qu'elle mérite en vue de réaliser l'éducation de la jeunesse et de toute la population en ce qui concerne le phénomène sportif, sous tous ses aspects. Cet ouvrage se réfère au rôle et au lieu de la propagande audio-visuelle dans le processus d'éducation scolaire dans le domaine sportif-touristique scolaire, ainsi qu'aux formes et aux moyens recommandés à être utilisés par la propagande destinée aux élèves. On fait également des suggestions en vue d'améliorer cette activité parmi les élèves.

T. N. TABREA : The Educational and Instructive Influence of Sporting and Tourist Propaganda on the Schoolchildren's Personality

Sporting propaganda ought to be attached greater importance for it contributes to educating the youth as well as the people at large and to making them familiar with all the aspects of the sporting phenomenon. The author makes significant references to the audio-visual propaganda in the educational process unfolding in schools and recommends a number of forms and means to be used in terms of sporting and tourist propaganda among schoolchildren. He likewise puts forward proposals for the improvement of these activities.

Urmare din pag. 26

MARIA ŞERBAN : Psycho-Cybernetical Particularities of the Affective Memory Specific to High Performance Sportsmen

All the operations that allow for stocking and using messages according to requirements of adjustment to the endogeneous or exogeneous environmental define the memory process. A memory device implies a characteristic succession of fundamental operations: 1) a flow of information; 2) the estocking of this flow; 3) the conservation of messages; 4) the filtering of information; 5) the classification and orderly arrangement of the information stocked; 6) the extraction of stocked information. A sportsman has a behavioural system, both trained and self-trained, kich he and others can structure according to results envisaged, responsibilities assumed. etc. Therefore, when it comes to high performance, he is in need of a laborious strategy for he is in duty-bound to prevent affective experiences that may cause traumas, to be wide aware of his own potentials, to go beyond certain usual limits, to anticipate situations proper to competitions, to comply with emotional states, etc.

CINE-I PREGĂTEŞTE PE ACTIVIŞTII SPORTIVII

VICTOR BĂNCIULESCU
— Ziarist —

Ori de cîte ori analizăm activitatea sportivă într-o zonă oarecare, ni se întîmplă de cele mai multe ori să subliniem **pasiunea** şi **entuziasmul** celor chemaţi să conducă această activitate. De altfel, domeniile educaţiei fizice şi sportului nici nu ar putea fi concepute fără oameni cu asemenea haruri. Calităţile psihice sînt adesea determinante în obţinerea unor succese, chiar de circumstanţă, sau a progresului în general.

Tot de atîtea ori, însă, la o analiză mai profundă, ajungem la concluzia că activitatea sportivă globală a căpătat o asemenea complexitate, s-a diversificat în asemenea măsură încît ea nu mai poate fi administrată bine doar cu bunăvoinţă, cu „sufletism". În multe rămîneri în urmă, în unele eşecuri chiar, se depistează incapacităţi de specialitate, debilităţi profesionale.

Este bine să ne reamintim că în problemele de organizare a sportului sîntem moştenitorii unor prejudecăţi a căror valabilitate încetează astăzi. În trecut, organizaţiile sportive, fie că erau asociaţii, cluburi sau federaţii, se lăsau conduse şi păreau să fie corect dirijate de persoane care îşi sacrificau în acest scop timpul liber. Această situaţie a dus aproape inevitabil la ideea că asociaţiile sportive pot fi administrate de diletanţi

Nici varianta ulterioară nu şi-a dovedit viabilitatea. S-a constatat, nu o dată, că „funcţionarismul" în sport nu poate constitui o soluţie satisfăcătoare pentru administrarea domeniului şi ameninţă în acelaşi timp spontaneitatea, diversitatea şi dinamismul activităţilor în organismele sportive.

Ei bine, astăzi, cînd unei organizaţii sportive i se cere să facă faţă unor importante sarcini în domenii variate, să rezolve probleme de ordin **tehnic, metodologic, social, financiar, medical, administrativ, economic, propagandistic** etc, probleme de **planificare**, de **autogestiune**, de **eficienţă**, devine evident faptul că **pregătirea activistului sportiv trebuie mult lărgită, trebuie să devină multilaterală** şi, în mod paradoxal, **trebuie profilată.**

Absolventul Institutului de educaţie fizică şi sport (sau al altor instituţii şcolare similare) primeşte o pregătire specializată practic unilaterală, care în mod ideal îl poate face un bun dascăl de educaţie fizică, un bun antrenor în ramura de preferinţă. Dar mult mai puţine şanse îi rămîn tînărului absolvent de a deveni un bun **activist sportiv,** adică un cadru al mişcării sportive însărcinat **cu atribuţii în domeniile organizării, administrării, conducerii sau propagării sportului,** domenii care cer experienţă şi vocaţie, capacitate exersată prin învăţare.

Iată de ce credem că a sosit momentul **să profesionalizăm acest domeniu, să-l supunem principiilor generale ale conducerii ştiinţifice.** Cea mai bună soluţie ar fi, probabil, instituirea unui **curs** sau a unui **seminar** de **organizatori, activişti, funcţionari sportivi,** pentru studenţii ultimului an al I.E.F.S. sau pentru oricine dovedeşte talent în această direcţie (ne gîndim în primul rînd la foşti sportivi de performanţă).

Astfel, vom putea încadra, mişcarea sportivă cu „administratori" de profesie, cu „animatori" de neînlocuit, competenţi şi dinamici, infinit superiori diletanţilor de altă dată, cu adevăraţi „manageri" de tip nou, singurii care ar putea asigura în organizaţiile sportive climatul propice progresului, bunul mers al activităţii în raport direct cu contigenţele sociale, economice, culturale. În acelaşi fel, s-ar putea valorifica şi cadrele judeţene, locale, prin **cursuri de perfecţionare** a celor dotaţi, cu perspective de afirmare pe plan administrativ multilateral.

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1988, pag. 58

V. BĂNCIULESCU : Qui prépare les activistes sportifs ?

En partant du fait, tant de fois prouvé, que les résultats sportifs dépendent souvent de la passion et de l'enthousiasme des activistes sportifs, l'auteur discute un problème hautement actuel : existe-t-il des moyens, des formes organisées de préparation des activistes sportifs ou bien ils sont le résultat d'initiatives personnelles, locales ? Conclusion : on n'entreprend pas trop d'actions, à l'heure actuelle, pour la fontion organisée d'activité sportive. En tenant compte de la complexité des problèmes — dont doit s'occuper à present un activiste sportif — d'ordre technique, méthodologique, social financier, médical, administratif, économique, propagandistique — l'auteur recomande d'enseigner aux jeunes gens qui ont fini leurs études à l'Institut d'Education physique et de Sports des connaissances adéquates à ce domaine afin d'obtenir une préparation multilatérale dans toutes les activités sportives. La meilleure forme pour réaliser cette préparation serait la constitution d'un cours ou d'un séminaire d'organisateurs, d'activistes et de fonctionnaires sportifs pour les étudiants de la dernière année de l'Institut ou pour d'autres personnes manifestant des aptitudes dans cette direction.

V. BĂNCIULESCU : Who is Training the Sports Activists ?

Starting from the trouth — proved so many a time — that results in sports often depend on the enthousiasm and dedication of the sports activists, the author raises a most topical problem : are there any means, organized forms for training sports activists or do they simply emerge as a result of personal, local initiatives ? He draws the conclusion that for the time being action has not been taken for an organized training of the sports activists. He draws our attention to the fact that as the sports activists are faced with most complex technical, methodological, social, financial, medical, administrative, economic problems, it is necessary that the graduates from the Institute of Physical Education and Sports should get relevant knowledge ; their multilateral training is a must. The author considers that a special course and seminar should be offered to the students of the Institute in their last year of study, thus preparing those who show aptitudes to become good organizers, activists and employees in the field of sports.

UNELE CONSIDERAȚII DESPRE ARUNCAREA DISCULUI

Prof. CONSTANTIN BOBEI
Liceul „Frații Buzești", Craiova

Inițial, în proba de aruncare a discului, s-a demarat anevoios. **D. Săvulescu,** în anul 1914, arunca abia 27,32 m, la bărbați; iar **Ilse Hausleitner,** mult mai tîrziu, în 1926, stabilea recordul cu o aruncare de 24,02 m la femei. După încă 42 de ani, adică în 1968, în Mexic, **Lia Manoliu** stabilea recordul olimpic cu 58,22 m. Dar temerarele Băniei au dat o replică hotărîtoare prin **Argentina Menis,** depășind în două rînduri recordul mondial în 1972 (66,58 m — Ismir și 67,34 m — Constanța) și a surorilor **Florența Crăciunescu** (69,50 m în 1985, record național și **Mariana Lengyel** (69,08 m). Demn de apreciat sînt și performanțele mai tinerelor discobole **Elisabeta Neamțu** (65,10 m), **Simona Andrușca** (67, 16 m) și **Daniela Costian** 67,54 m), pentru a nu omite pe consacrata **Olimpia Cataramă** (61,10 m) sau **Maria Badea** (62,92 m), care cu răbdare au bătătorit drumul aruncării discului și au dus mai departe seria succeselor alături de colegii lor **Ion Zamfirache** (65,18 m), **Iosif Nagy** (63,54 m). (7).

Meritul acestor succese românești revine, depotrivă, și nu în ultimul rînd, profesorilor și antrenorilor care au contribuit la formarea școlii românești de aruncare a discului.

1. ARUNCAREA DISCULUI ȘI ATESTAREA SA DOCUMENTARĂ

În lucrarea sa: **„Tratat de jocuri școlare"**, apărută în anul 1886, profesorul **Dimitrie Ionescu,** de la Liceul „Gheorghe Lazăr" din București, considera aruncarea discului printre jocurile cu gradul III de dificultate. Discul, după cum vom vedea, de o construcție aparte și un regulament de desfășurare a concursurilor controversat așteptărilor, se arunca la distanță controlabilă. la semn sau punct fix (țintă).

În cele ce urmează ne vom referi la începuturile cunoașterii și practicării aruncării discului, din care citățm: **„Discul pe care-l întrebuințăm în aruncare se compune dintr-o șină de fier plană, cu deschizătură rotundă la mijloc. Marginea interioară a discului e tot atît de groasă ca și cea exterioară, care are o mică crestătură. pentru a face ca degetul arătător să se așeze pe el cu mai multă siguranță. Greutatea discului variază după puterea jucătorilor; cea mai mică greutate însă este cea de 3 kg. Diametrul lui este de 20—40 cm... Jucătorii vor căuta ca aruncarea să se facă mai mult cu palma mîinii imprimîndu-se acestuia o mișcare rotatorie, și astfel ca zborul în aer să fie orizontal înălțimii unui unghi de 30°. Scopul principal al jocului este, că aruncat discul, deschizătura sa, pe cît e posibil să cadă direct pe punctul fixat, sau cît mai aproape. Punctul fix este un cui de fier, gros de 3—4 cm și lung de 40 cm, din care 25 cm e îngropat în pămînt. Capătul superior, cît și cel de jos e ascuțit și de dînsul e fixat un lanț lung de 1 m, pe care se găsesc imprimate diviziunile unui metru. Cînd jocul are loc în partide, numărul punctelor se poate fixa la 11 sau 15. Discul căzut cu deschizătura pe punctul fix numără două puncte, astfel se ia în considerație cel căzut mai în apropierea cuiului și atunci numără numai un punct". (2).**

Beneficiind le unele clarități ca joc al preciziei și nu al distanței, aruncarea discului o întîlnim și în lucrarea căpitanului **D. Vasilescu:** „Sporturi pedestre" apărut în 1915, din care citățm un fragment cu riscul de a ne repeta: **„Acest sport ne vine de la greci și este un exercițiu agreabil. antrenant și foarte elegant, dezvoltă mult simțirea corpului, făcînd să lucreze toate părțile lui. El constă în a arunca o roată de tablă de fier groasă sau de lemn umplut cu metal oarecare, în dimensiune de 20—40 cm**

diametru ; iar ca greutate de la 2—5 kg, cît mai departe posibil, căutînd a-l planta cu deschizătura rotundă practicată în mijlocul ei într-un vîrf ascuțit al unui drug de fier lung de 40 cm, gros de 3—4 cm, înfipt în pămînt 20 cm (ambele capete ascuțite) la o distanță convenabilă... Discul înfipt în drug, valorează două puncte. Locul de unde se aruncă e marcat printr-o linie sau un cerc trasat pe pămînt cu un diametru de 2 m, din care aruncătorul nu are voie să iasă".

Iată în continuare și indicațiile tehnice : **„Apucîndu-l (discul) în podul palmei cu degetul arătător în lungul muchiei cel mare de-asupra iar celălalt dedesupt, se ridică în sus cu brațul drept și descrie cu el un cerc (se ia avînt) și apoi se aruncă spre drugul de fier. Aruncarea se face imprimîndu-i viteza prin palma mîinii. Mersul în aer se face orizontal și învîrtit descriind o curbă corespunzătoare cu un unghi de 30°. Orice rostogolire în lat descalifică pe aruncător".**

Pentru ca în final că conchidă : **„Se poate arunca și făcînd 3—2 piruete în cercul de joc pentru a-i da o iuțeală mai mare și a-l azvîrli mai aproape de punctul indicat."** Revine prin a aprecia că : **„E mai riscant acest sistem căci se pierde de multe ori direcția care e o primă condiție ca precizie și căreia se asociază și viteza de aruncare"... (6)**

Cele două paragrafe citate mai sus ne sugerează tatonarea, curajul și perspicacitatea de a intui prudent viitorul probei de aruncare a discului.

Considerăm că aruncarea discului la punct fix, plantîndu-l cu deschizătura într-un vîrf ascuțit, s-a practicat o perioadă de timp la noi în țară mai mult ca agrement și face subiectul fondului istoric al acestei spectaculare probe care este aruncarea discului.

2. ARUNCAREA DISCULUI LA DISTANȚĂ

Originea aruncării discului la distanță poate fi considerată, pe drept, cea prin „stil elen". Iată cîteva aprecieri menite a creiona acest procedeu, simbol al jocurilor antice : **„Aruncarea discului în stil elen, se va face de pe soclu de formă dreptunghiulară și regulat înclinat în direcția aruncării. Soclul va avea 80 cm lungime și 70 lățime. Aruncătorul care se servește de mîna dreaptă se așează pe soclu cu piciorul drept înainte și cu stîngul înapoi. Este interzis ca vreo parte a vreunui picior să depășească marginile exterioare ale soclului. În această poziție inițială, concurentul începe aruncarea. În tot timpul cît durează aceasta, el nu are voie să deplaseze picioarele și nici să le ridice de pe sol ; este totuși permis să se învîrtească pe talpa piciorului. După executarea aruncării, concurentul poate părăsi soclul printr-o săritură înainte. Distanța fiecărei aruncări va fi măsurată de la partea cea mai apropiată a urmei lăsate de disc pe pămînt, pînă la mijlocul marginii anterioare a soclului".**

Aruncarea discului în stil elen avansează treptat, cu sprijinul științei, ideea fundamentării procedeelor tehnice moderne de aruncare a discului din interiorul cercului de 2,50 m (în anul 1912).

În țara noastră este consemnat rezultatul de 38,83 m în anul 1939, în stil elen, aparținînd multiplului campion la aruncarea greutății și a discului, **Nicolae Gurău.**

În continuare ne vom referi sucint la unele aspecte din tehnica și metodica modernă de aruncare a discului.

Aruncarea discului prin procedeul așezării în cerc cu umărul stîng în direcția aruncării.

Din această tehnică, care a dăinuit o vreme în țara noastră, reținem : **„Aruncătorul se plasează la marginea dinapoi a cercului, greutatea corpului este lăsată pe piciorul drept, iar piciorul stîng este sprijinit la 40—50 cm depărtare de dreptul, în direcția aruncării" (4).**

Se aduc prețioase precizări pentru timpul respectiv, în ținerea discului cu muchia pe ultimile falange ale degetelor, mișcările de pendulare a discului cu brațul drept, precum și a piruetei pe piciorul stîng, de 180°, în care picioarele iau contactul cu solul alternativ, în așa fel încît trunchiul și brațul drept rămîn mai înapoi, efectuînd depășirea materialului. De asemenea, pirueta va fi efectuată cu genunchii îndoiți pentru ca aruncarea propriu-zisă să înceapă prin întinderea piciorului drept ,ridicarea bazinului și mutarea greutății corpului pe ambele picioare, plasînd discul în poziție de zbor. Șoldurile, pieptul și umerii se răsucesc spre stînga în jurul unui ax care trece prin umărul stîng, latura corpului de aceeași parte cu el pînă la vîrful piciorului. Se mai arată că ultimul impuls fiind dat discului de degetul arătător, oblic, înainte și sus. Din variantele acestei tehnici fac parte :

a. tehnica aruncării discului în „undă", adresată atleților mai scunzi de statură ;

b) tehnica aruncării discului în „spirală" recomandată atleților înalți.

Desigur că acest procedeu tehnic de aruncare a discului al anilor 1930—1950 a fost depășit și treptat abandonat, menit practicii și contribuției din ce în ce mai pregnante a științei în sport, în general, și a zborului discului în special. Așadar s-au adus prețioase transformării în gîndirea tehnică, metodică și de antrenament unde acționează legi mecanice, biomecanice, psihice ale educației învățămîntului și culturii, fără de care nu poate fi concepută marea performanță. Așa a fost posibilă apariția procedeului tehnic : explicat la punctul B.

B. **Aruncarea discului stînd cu spatele în direcția de aruncare**

Procedeul de mai sus se practică azi pe scară largă în mai toate țările lumii și ne fascinează cînd îl urmărim pe micul ecran la Campionatele Mondiale, Europene sau Olimpice. El a apărut din necesitatea revoluționar-calitativă a aruncării discului la mare distanță.

„Datorită pasului pe piciorul stîng aproape către marginea părții posterioare a cercului se obține mai mult spațiu pentru mișcare... Din această poziție începe pirueta"... arată cercetătorul procedeului, americanul **F. Fox**, în 1941. Poziția inițială cu spatele în direcția aruncării discului devine eficientă din anii '60, prin contribuția pleiadei de aruncători din care nu putem omite pe italianul **Adolfo Consolini** (55,33 m, în 1948), americanul **Jay Silvester** (60,56 m în 1961), sovietica **Faina Melnik** (66,76 m în 1972), românca **Argentina Menis** (70,50 m în 1976), cehoslovaca **Zdenka Silhava** (74,56 m în 1984) (8).

În vederea consolidării procedeului, știința a fost ancorată mai mult de probleme aruncării discului cu spatele în direcția aruncării și anume :

— stabilirea unghiului de 37° — 35°, cel mai avantajos aruncării ;

— lansarea corectă a discului pe vînt din față cu 10 m/s, este acreditat cu un spor de 6,60 m ;

— **„viteza inițială a discului în cazul unei aruncări la mari distanțe este egală cu aproximativ 24 m/s și este îndoielnic că această viteză ar putea fi mărită pe seama efortului și a tehnicii sportivului"** ;

— adaptarea tehnicii la particularitățile individuale ale sportivilor aruncători etc.

Dintre exigențele acestui procedeu tehnic — cu spatele în direcția de aruncare — reținem :

— valorificarea optimă a suprafeței cercului pentru aruncare și mărirea drumului de acționare a aruncătorului asupra discului ;

— avîntarea executată cu mare amplitudine, trunchiul înclinat înainte, iar brațul cu discul proiectat înapoi la limita maximă a articulației dincolo de linia umerilor ;

— efectuarea piruetei prin săritură razantă și obținerea „depășirii discului", mărirea vitezei prin folosirea forței picioarelor, genunchiului și a umărului drept, răsucirea bazinului și a trunchiului reușind rămînerea deplină în urmă a brațului cu discul ;

— efortul final determinat de participarea succesiv-unitară a segmentelor corpului în concordanță cu deprinderile și calitățile motrice, cu precădere forță-viteză explozivă, atît de necesară în lansarea discului la mare distanță.

Cu alte cuvinte, se disting **trei părți eficiente** ale procedeului de aruncare cu spatele (n.a. — aruncarea va fi efectuată cu brațul drept), ce acționează într-o strînsă interdependență, departajată doar din punct de vedere didactic, și anume :

a. PREGĂTIREA : talpa piciorului stîng plasată la marginea cercului, preia pivotarea cu toată greutatea corpului, dînd senzația de agățare a discului cu brațul drept alungit, odată cu întoarcerea corpului spre stînga în direcția ulterioară deplasării.

b. ELANUL CU PIRUETĂ : succesiunea suplă și vertiginoasă a fazelor de dublu sprijin unilateral și fără sprijin prin creșerea vitezei pendulante a piciorului drept în jurul piciorului stîng, împovărat, în drum spre centrul cercului ; preluînd concomitent partea finală a pivotării piciorului stîng. Brațul stîng se deplasează în jur în afară și închide mișcarea cu talpa piciorului drept înșurubată parcă în asfaltul din interiorul cercului.

c. LANSAREA : prin acceptarea uneia din fazele sprijinului unilateral sau a dublului sprijin, se hotărăște soarta aruncării cu circa 10—15 m, mai mult decît performanța obținută în aruncarea fără elan. Trunchiul înclinat tinde să se îndrepte prin întoarcerea energică a coapsei și a bazinului în direcția aruncării, continuată cu pivotarea umerilor. Brațul stîng grăbește mișcarea în jur în

afară, pentru a face loc brațului drept, care printr-un efort maxim, va catapulta discul pe unghiul optim de atac (3).

Selecția viitorilor atleți de mare performanță este o cerință importantă pe lîngă saltul realizat de perfecționare continuă a procedeelor tehnice de aruncare a discului și al dezvoltării calităților motrice (viteză — forță — detență — mobiltate-îndemînare) prin antrenament continuu. Aruncătorii de disc sînt adevărați coloși, au un gabarit impresionant — (americanul **Ben Plucknett** 2,01 m, 138 kg) a aruncat discul la 71,20 m, sau sovietica **Galina Savinkova** (1,80 m și 95 kg) a realizat 73,26 m ; **Stelică Turbă** (1,97 m și 110 kg) a aruncat, deocamdată, 55,48 m etc.). Și încă un aspect adesea dovedit în practică : aruncătorii de disc se „relaxează" în proba de greutate și invers (vezi Mariana Ionescu Lengyel).

Cele două probe, discul și greutatea sînt guvernate de legi comune, iar luna mai s-a dovedit cea mai competitivă în depășirea recordurilor mondiale. N-ar fi rău dacă luna mai am prevedea-o, în calendarul competițional, ca lună a discului" (7)

Cu precădere performanțele obținute la aruncarea discului prezentate în tabelul sinoptic sînt realizate, în principal, pe seama evoluției tehnicii și metodicii de antrenament.

3. DE LA DISC LA ... ONOARE

Aruncarea discului, după opinia campioanei olimpice la Mexic, **Lia Manoliu**, durează doar cîteva secunde, dar pentru aceasta sînt necesari ani mulți de muncă, ani de încercări, eșecuri, speranțe.

Într-adevăr, o astfel de campioană, țara noastră a avut în persoana mai sus citată care de la primul rezultat (23,24 m) s-a înscris cu fermitate pe drumul sinuos, presărat cu asperități de tot felul, izbutind în finalul carierei sale sportive să arunce discul la 62,06 m, nu înainte de a fi participat la șase olimpiade, izbutind trei prețioase medalii, din care una de aur (58,22 m, Mexic, 1968), cu un nou record olimpic !

„Premiul înseamnă mult pentru mine (remarca **Lia Manoliu** la primirea prestigiosului premiu „Fair - Play" pentru merite deosebite în sport) **întrucît el nu se decerne neapărat marilor învingători, celor obișnuiți cu primele locuri, ci și altora, celor care ca și mine au știut să piardă de nenumărate ori, păstrînd totuși drogostea de sport și de competiție".** (5)

Iată un exemplu fericit de muncă asiduă și totală dăruire a atletei de excepție, inginera electronistă Lia Manoliu. Premiul „Fair-Play" pe anul 1974 acordat excelentei noastre atlete a fost, este și va fi pentru viitorime onoarea României sportive, imbold suprem al tuturor succesorilor săi, în toate direcțiile, cu precădere la aruncarea discului.

4. CU FAȚA SPRE VIITOR

Datorită progresului realizat în probele de aruncare a discului, F.A.A. (pentru siguranța spectatorilor, oficialilor și concurenților) a hotărît deja efectuarea aruncărilor de disc din interiorul unei cuști în formă de „U", din 6 panouri din plasă late de 3,17 m și înalte de 4 m, cu o deschidere de 6 m ; plasată la 5 m înapoia centrului cercului de aruncare (9).

Ce poate fi nou la disc ? În primul rînd, lucrul în echipă (medic, psiholog, profesor-antrenor specializați pe probe). Să meditățm și să gîndim profund la ceea ce se face, analizînd imaginile video din procesul intens de pregătire a atleților discoboli ; să acționăm mai eficient prin revederea aplicării legilor mecanice (vezi gimnastica), biomecanica cu privire la posibilitatea măririi vitezei în cerc, a modificării parțiale sau totale a tehnicii aruncării discului, îmbună-

TABEL SINOPTIC

Sexul	Rezultate inițiale		Record național +/	Progres	Record mondial +/	Progres
	Anul	Performanța				
FETE	1926	24,02 m	69,50 m	45,48 m	74,56 m	50,54 m
BĂIEȚI	1914	37,32 m	68,12 m	30,80 m	71,88 m	34,56 m

+/ An de referință : 1985

tățirea ritmului și a păstrării echilibrului perfect în relația om — disc, a lansării discului în spațiu ca rezultat al efortului fizic și psihic debordant, forțîndu-l să depășească curînd 80 m în marea performanță. Să recunoaștem că discul a rămas în urma celorlalte aruncări de teren, ca ciocanul și sulița.

De ce n-am începe de pe acum unele exersări și experimentări, bineînțeles cu tinerii începători din cluburile cu posibilități din țară, o nouă tehnică de aruncare a discului, ca de exemplu cu două piruete. Încă din anul 1925, pe lîngă unele încercări nereușite de piruete cu un șir de pași încrucișați s-a încercat și aruncarea cu o piruetă și jumătate. Faina Melnik a dat rezultate excelente cu pirueta pe călcîi, ca la aruncarea ciocanului.

Poate am putea pleca în piruetă cu fața în direcția de aruncare efectuînd două sau trei piruete într-un cerc cu dimetrul de ce nu, de 3 m (diametrul cercului de disc al anului 2000), degajînd o viteză-forță (centripetă — centrifugă) foarte mare, cu o tehnică fundamentată nonștiințific.

Sînt cîteva ipoteze de curaj și înțelepciune, menite să revoluționeze aruncarea discului, precum au făcut-o mai devreme **Parry O'Brien**, și **Alexandr Barișnikov**, la aruncarea greutății, cu spatele și cu piruetă, sau **Franklin Held**, în portanța suliței moderne care-i poartă numele.

BIBLIOGRAFIE

1. **BOSTAN D.** și colaboratorii : Obiectivizarea tehnicii în aruncarea discului, „Revista „Educație Fizică și Sport", nr. 1, București, 1986, pag. 32—37.
2. **IONESCU D.** : Tratat de jocuri școlare, Tipografia Dor P. Cucu, București, 1885, pag. 116—117.
3. **HOMENCOV L. S.** : Atletism, Ed. Sport-Turism, București, 1977, pag. 511—515.
4. **LUPAN A.** și colaboratorii : Atletism, Tipografia „Furnica", București, 1942, pag. 188—296.
5. **ȚOPESCU C., LUDU V.** : „Fair Play", Ed. Sport-Turism, București, 1982, pag. 104—107.
6. **VASILESCU D.** : Sporturi pedestre, Tipografia Ramuri, Craiova, 1915, pag. 26—27.
7. **VILARA R.** : O jumătate de secol de atletism românesc, Ed. U.C.F.S., București, 1964, pag. 29—39 ; ziarul Sportul, articole „Fișier" 20 și 25 mai 1983, 21 iunie 1985.
8. * * * : Atletismul peste hotare", Ed. Sport-Turism, București, 1976, pag. 350—359.
9. * * * : Regulamentul concursurilor de atletism F.R.A., București, 1981, pag. 97—105.

BOBEI C. : Considérations sur le lancement du disque

Cet ouvrage est une étude technico-historique du lancement du disque — l'une des épreuves athlétiques les plus spectaculaires. Le premier chapitre se réfère au lancement du disque et son attestation documentaire ; le second chapitre s'occupe du lancement du disque à distance, avec références au procédé de position dans le cercle de lancement avec l'épaule opposée au bras lanceur dans la direction de lancement, ou bien avec le dos à la direction de lancement, avec les phases d'un bon lancement. On passe en revue quelques-uns des exemples les plus importants du lancement du disque en Roumanie, ainsi que les perspectives de développement de cette épreuve.

BOBEI C. : Remarks on Discus Throwing

The history and technical elements of discus throwing, one of the most spectacular athletic events, are in the centre of attention of this study. The first chapter is a documentary one ; the second chapter deals with distance discus throwing, references being made to positions in throwing in terms of the best approaches. The author passes in review Romanian results in discus throwing, and dwells on aspects related to its short- and long-range development.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALTSVERZEICHNIS

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

N. G. OPRIȘAN, D. VOINESCU : Beiträge zu der Verwendung des Computers in der Verarbeitung der psycho-motorischen Investigationen 1

M. ALEXEI, T. SZEKELY, A. DUNKY : Automatisches Computer-Verarbeitungs-system und Video-Display der Einlauffolgen und-zeiten in den Leichtathletiklaufwettbewerben 9

H. ȘICLOVAN : Die Notwendigkeit der Ausarbeitung von effektvollen Informationssystemen in den gegnerbezogenen Sportarten . 12

MARIA ȘERBAN : Psychokybernetische Eigenheiten des für die Hochleistungssportler charakteristischen affektiven Gedächtnisses 23

KÖRPERERZEITUNG UND SPORT IM UNTERRICHTSWESEN

P. DUNGACIU, SALOMEA BUICA : Akrobatische Kombinationen für die Vorschulkinder . 27

TECHNIK — METHODIC — TRAINING

D. BOSTAN, A. BUJOR : Verbesserungmöglichkeiten der Sportformevolution in Leichtathletik-Würfen 33

I. HANTAU : Die Körperausbildung im Judo (II) 39

E. BARNA : Die Vorbereitung des Remontepferdes auf Sport . 45

SPORTMEDIZIN

CARMEN DUMITRU, GH. POPESCU : Die Doping-Substanzen — eine Gefahr für das Sportleben 48

STANDPUNKTE — BERATUNGEN

I. DRĂGAN : Eine interessante wissenschaftliche Veranstaltung im Dienste der Leistung . 52

T. N. TABREA : Der instruktiv-erzieherische Einfluss der sportlich-turistischen Propaganda auf die Persönlichkeit der Schüler . 54

V. BĂNCIULESCU : Wer bereitet die Sportfunktionäre vor? . . 58

C. BOBEI : Einige Betrachtungen über das Diskuswerfen . . 60

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ—ИССЛЕДОВАНИЯ

Н. Г. ОПРИШАН, Д. ВОИНЕСКУ: К использованию микроэлектронных вычислительных машин в обработке психо-двигательных исследований 1

М. АЛЕКСЕЙ, Т. СЕКЕЛЕЙ, А. ДУНКИ: Автоматизированная система для обработки на электронно-вычислительных машинах и видеопоказа времени и порядка прибытия в легкоатлетических бегах 9

Х. ШИКЛОВАН: Необходимость разработки действенных информационных систем по игровым видам спорта 12

МАРИЯ ШЕРБАН: Психо-кибернетические особенности чувствительной памяти, специфичной для спортсменов высших достижений 23

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

П. ДУНГАЧУ, САЛОМЕЯ БУЙКА: Акробатические комбинации для дошкольников 27

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

Д. БОСТАН, А. БУЖОР: Возможности для улучшения развивающейся спортивной формы по метаниям в легкой атлетике . . 33

И. ХАНТАУ: Физическая подготовка в борьбе дзю-до (II) 39

Е. БАРНА: Подготовка к спорту необученной лошади 45

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

КАРМЕН ДУМИТРУ, Г. ПОПЕСКУ : Допинговые средства—опасность для спортивной жизни . . 48

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИЙ

И. ДРАГАН : Интересное научное мероприятие на службу спорта высших достижений 52

ТЕОДОР НИКОЛАЕ ТАБРЯ : Образовательно—воспитательное влияние спортивно — туристической пропаганды на личность учащихся 54

В. БАНЧУЛЕСКУ : Кто готовит спортивных активистов ? . . . 58

МНЕНИЯ КНОСУЛЬТАЩИИ

К. БОБЕЙ: Некоторые соображения о метании диска 60

I. P. Informaţia c. 2031 | 41 404 | Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

3
1988

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA
Könyvtára
S.

SZEMLÉZVE

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XXXIX, NR. 3, MARTIE, 1988

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Lazăr BAROGA, Efrem CHERTEȘ, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Carmen DUMITRU, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Ioan KUNST-GHERMANESCU, Maria LOGHIN, Alexe NICU, Gabriel POPESCU, Corneliu RĂDUȚ, Eugen SCARLAT, Claudia SIMIONESCU, Leon TEODORESCU.

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon : 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Seviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201. Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

ELENA FIREA, ELENA MARINESCU : Cercetare privind tratarea diferențiată a elevilor în lecția de educație fizică 1
MARIANA MORLICARU : Abordarea sistemică în educația fizică (I) 9
M. NICULESCU : Antrenamentul tip feed-before, conținutul și rolul său în reglarea și autoreglarea psihică a sportivilor de performanță . . 15
MARIA ȘERBAN : Aprecierea relațiilor dintre sportivi (aspecte psihologice) 19
N. G. OPRIȘAN, D. VOINESCU : Contribuții privind folosirea calculatorului în prelucrarea investigațiilor psiho-motrice (II) 27

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

A. ZOTA și colab : Dezvoltarea vitezei de deplasare și a forței brațelor la populația școlară liceală . . . 31
D. COLIBABA EVULET, I. BOTA : Contribuția educației fizice și sportului la formarea și educarea comunistă a studenților 37

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

I. HANTAU : Pregătirea fizică în judo (III) 42

MEDICINĂ SPORTIVĂ

I. DRĂGAN și colab. : Studii privind efectele acetyl-carnitinei la sportivii 50

OPINII — CONSULTAȚII

CR. ȘTEFĂNESCU : Importanța cercetării psihologice în selecțiile primare la copii și juniori 58

FILE DE ISTORIE

MAGDALENA MUȘAT : Un pedagog din trecut, Vasile Gr. Borgovan, despre educația fizică 61

TEORIE - STUDII - CERCETĂRI

CERCETARE PRIVIND TRATAREA DIFERENȚIATĂ A ELEVILOR ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Conf. univ. ELENA FIREA
I.E.F.S.
Prof. ELENA MARINESCU
Școala generală nr. 30 București

I. IMPORTANȚA ȘI ACTUALITATEA PROBLEMEI

Tratarea diferențiată pe grupe de nivel reprezintă o cucerire metodologică deosebit de importantă, care conduce la creșterea eficienței procesului instructiv-educativ în educația fizică școlară.

După cum este cunoscut, tratarea diferențiată este un aspect al principiului accesibilității, impunîndu-se în practica domeniului nostru, cu atît mai mult cu cît, multe clase prezintă aspecte de eterogenitate în ceea ce privește :

a) starea de sănătate (scutiții medical periodic, cu contraindicații la anumite genuriri de mișcări) ;

b) dezvoltarea fizică (elevi care se abat de la starea normală de dezvoltare fizică, deținători ai unor atitudini deficiente globale sau segmentare);

c) capacitatea motrică (elevi cu aptitudini motrice deosebite, cu posibilități motrice reduse, elevi ce prezintă difcultăți în învățarea motrică) ;

d) pregătirea sportivă (elevi care au o bogată experiență motrică, activînd în cadrul cluburilor sportive școlare).

Avînd în vedere obligativitatea realizării integrale a conținutului programei și ținînd seama de disponibilitățile diferite ale elevilor sînt necesare o serie de măsuri de ordin metodic, care să ducă la însușirea conținutului programei, ținînd cont de particularitățile individuale și ritmul propriu de învățare al fiecărui elev.

Se impune cunoașterea profundă a elevilor din clasele cu care lucrăm sub aspectele mai sus menționate (starea de sănătate, dezvoltarea fizică, capacitatea motrică, pregătirea sportivă), mergînd pînă la întocmirea „fișei individuale" pentru elevii care se abat mai mult de la media clasei.

Ceea ce dorim să subliniem cu toată fermitatea este grija permanenetă pe care trebuie să o avem pentru elevii cu posibilități scăzute în realizarea „actului motric". Ca și la celelalte obiecte de învățămînt, avem obligația de a-i ajuta să recupereze și să obțină nivelul de bază.

Totodată, trebuie să avem în atenția noastră și elevii cu o anumită pregătire sportivă, încadrați în cluburile sportive, cărora trebuie să le asigurăm sarcini suplimentare și care pot constitui pentru colegii lor adevărate „modele" de execuție a elementelor care fac obiectul învățării.

Problema tratării diferențiate a constituit obiect de studiu pentru specialiștii noștri, atît pe plan teoretic, cît și pe plan metodologic-experimental (4, 5, 6) ; considerăm însă că nu sînt suficiente pentru a generaliza unele căi și mijloace de tratare diferențiată.

II. METODOLOGIA CERCETĂRII

Ipoteză

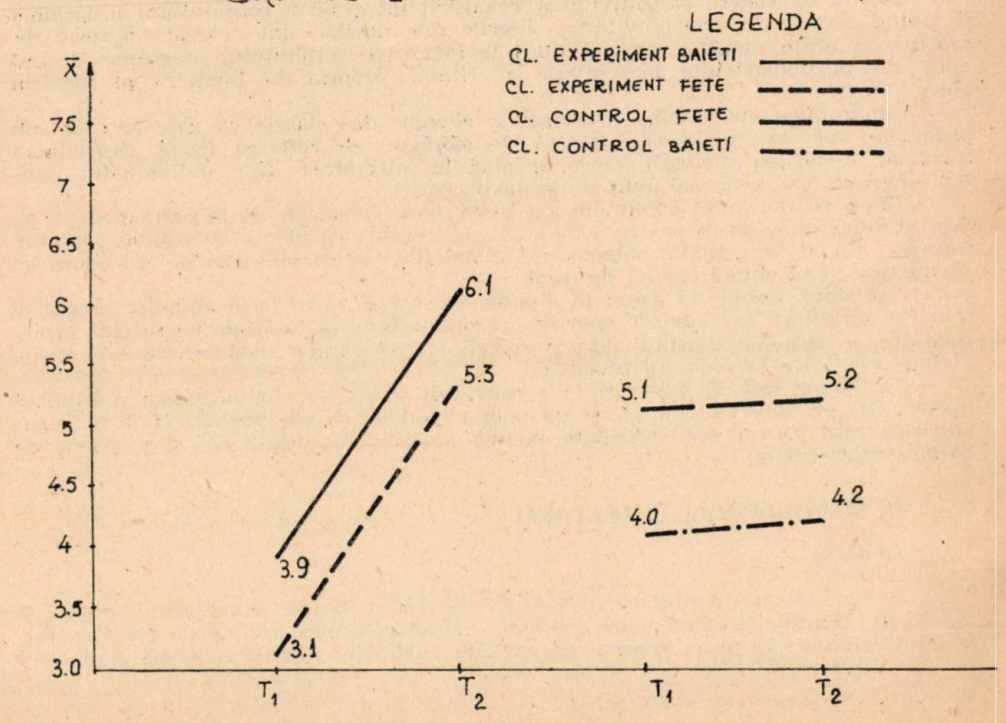
Plecînd de la premisa că nivelul de dezvoltare fizică, capacitatea motrică și starea de sănătate prezintă mari deosebiri în cadrul aceleiași clase de elevi — formulăm ipoteza că : prin tratarea diferențiată a elevilor rămași în urmă și a celor

INDICATORI STATISTICI PENTRU ROBUSTEȚE

TABELUL 1

CLASA	TESTARE		$\bar{X}$	S	C.V%	As DM	„t"	SEM.
EXPER.	BAIETI	T1	3,923	2,681	64,453	0,745	1,589	95%
		T2	6,108	1,694	44,113			
	FETE	T1	3,176	3,194	86,482	0,699	1,742	95%
		T2	5,374	2,216	59,849			
CONTROL	BAIETI	T1	4,089	2,862	69,982	0,651	0,141	NESEM
		T2	4,182	2,813	67,281			
	FETE	T1	5,162	3,788	73,368	0,949	0,069	NESEM
		T2	5,228	3,801	72,694			

GRAFIC 1



cu o pregătire sportivă prealabilă, folosind o metodologie adecvată în lecție, obținem o creștere a eficienței procesului de instruire și în consecință realizarea integrală a exigențelor programei de educație fizică de către toți elevii.

Sarcini

a. Investigarea nivelului de creștere și dezvoltare fizică ;
b. Investigarea nivelului capacității motrice (calități motrice-priceperi și deprinderi prevăzute în programă) ;
c. Constituirea grupelor de nivel pe baza particularităților individuale și motrice ;
d. Elaborarea conținutului metodologic adecvat particularităților fiecărui grup de elevi.

Metode :

— observația pedagogică ;
— studiul documentelor școlare ;
— studiul literaturii de specialitate ;
— metoda experimentului pedagogic de tip ameliorativ ;
— metoda statistico-matematică : prelucrarea datelor obținute cu ajutorul următorilor indici statistici : valoarea medie a probei (X), dispersia (S), coeficientul de variabilitate (C_v %), abaterea standard a diferenței mediilor (A_sD_m), coeficientul „t" ;
— metoda grafică.

III. ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA EXPERIMENTULUI

Experimentul s-a desfășurat pe parcursul unui an școlar la două clase a V-a, A de control, B de experiment, în trei etape :

— Etapa I : investigarea inițială a dezvoltării fizice și a capacității motrice pe baza indicilor antropometrici funcționali și a examenului somatoscopic ; constituirea grupelor de nivel (A, B, C) ;
— Etapa a II-a : elaborarea documentelor de planificare și a metodologiei adecvate pe grupe de nivel ; aplicarea experimentală a acestora pe durata unui an școlar;
— Etapa a III-a : testarea a doua, prelucrarea statistico-matematică, analiza și interpretarea comparativă a datelor.

Astfel, în vederea realizării obiectivelor instructiv-educative prin tratare diferențiată, planificarea conținutului activităților a fost realizată separat pentru cele trei grupe de nivel, operîndu-se cu mijloace diferite pentru fiecare grupă, tema lecției fiind aceeași pentru toată clasa.

S-a avut în vedere fiecare grupă cu posibilitățile și lipsurile ei, urmărind influențarea accentuată a acelor indici la care grupa se prezenta deficitar.

De asemenea, pentru elevii care prezentau abateri de la normal în ceea ce privește atitudinea corporală, s-a constituit grupa elevilor cu deficiențe fizice (8 elevi), care au lucrat conform unor programe elaborate separat pentru fiecare deficiență fizică (atitudine cifotică, lordotică, scoliotică, picior plat și valg).

Pentru grupa elevilor rămași în urmă (C — 5 elevi) și grupa medie (B) s-a apelat mai mult la învățarea și exersarea secvențială, iar pentru elevii foarte buni din grupa A (3 elevi) s-a apelat la exersarea globală și după caz la unele sarcini suplimentare, depășind nivelul programei. S-au creat trasee metodologice, elaborate în conformitate cu principiile didactice și cibernetice ale învățării motrice, diferențiate în unele situații pentru cele trei grupe, atît în ceea ce privește nivelul efortului, cît și gradul de complexitate al exercițiilor.

Am elaborat un model de diferențiere în conținut, avînd ca elemente operatorii : ritmul execuțiilor, numărul de repetări, durata efortului. De exemplu, pentru dezvoltarea rezistenței generale, folosind ca mijloc alergarea, s-a procedat astfel :

Lecția I-a : grupa A 2 × 120 m ; grupa B 3 × 80 m ; grupa C 4 × 60 m.
Lecția a II-a : grupa A 2 × 150 m ; grupa B 3 × 100 m ; grupa C 4 × 75 m ;
Lecția a III-a : grupa A 2 × 200 m ; grupa B 3 × 135 m ; grupa C 4 × 100 m ;
Lecția a IV-a : grupa A 2 × 250 m ; grupa B 3 × 155 m ; grupa C 4 × 125 m ;
Lecția a V-a : grupa A 2 × 300 m ; grupa B 3 × 200 m ; grupa C 4 × 150 m ;
Lecția a VI-a : grupa A 2 × 400 m ; grupa B 3 ×260 ; grupa C 4 × 200 m.

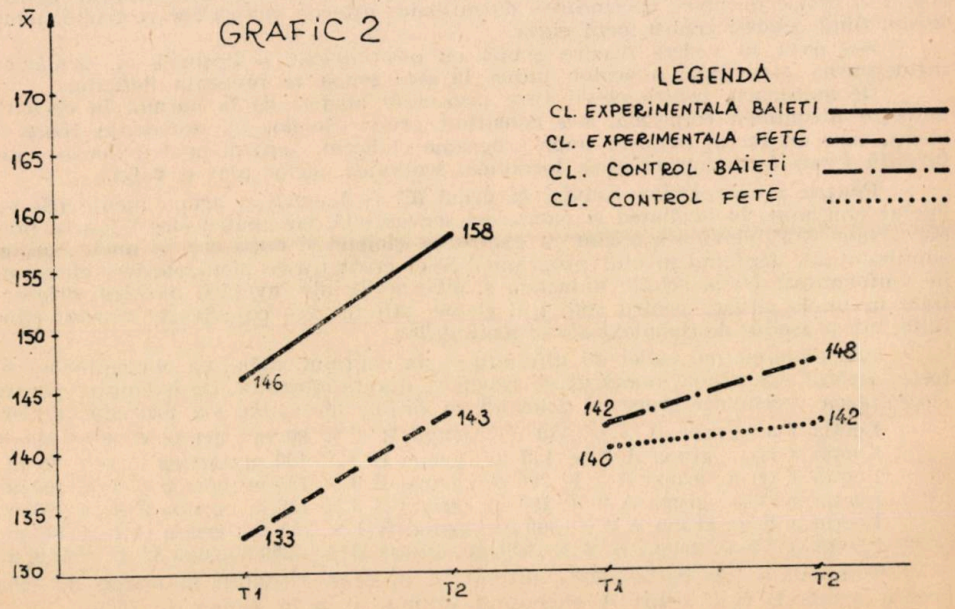
Tempoul a fost de 50—60%, ultimii 25 m fiind executați în tempo de 75% pentru grupa B și C.,grupa A executînd ultimii 50 m în tempo de 75%.

INDICATORI STATISTICI PENTRU SĂRITURA IN LUNGIME

TABELUL 2

CLASA	TESTARE		$\bar{x}$	S	Cv %	AS D.M.	„t"	Sem
Experim	BAIEȚI	T1	146,610	7,988	5,374	1,257	1,527	98 %
		T2	158,757	3,189	3,294			
	FETE	T1	133,238	12,935	9,708	1,715	1,262	96 %
		T2	143,195	4,029	5,395			
Control	BAIEȚI	T1	142,158	6,627	4,244	1.483	1,668	—
		T2	148,132	6,397	3,698			
	FETE	T1	140,150	9,750	7,251	2,520	0,992	—
		T2	142,250	9,360	6,810			

GRAFIC 2



Alt exemplu pe care dorim să-l prezentăm este săritura la capră în sprijin depărtat.

Învățarea acestui element s-a realizat diferențiat, avînd ca elemente operatorii gradul de dificultate a exercițiilor și înălțimea aparatului.

Grupa C

Faza I — Elan, bătaie, desprindere, zbor I.

1. Elan de trei pași, bătaie pe trambulina semielastică, săritură dreaptă cu ducerea brațelor sus.
2. Elan de cinci pași, bătaie pe trambulină, săritură dreaptă cu ducerea brațelor sus
3. Alergare, bătaie, săritură dreaptă cu ducerea brațelor sus.
4. Elan, săritură în așezat depărtat pe capra în lungime (90 cm).

Tehnica aterizării

5. Stînd pe vîrfuri cu brațele sus : revenire în stînd pe toată talpa cu brațele sus, ușoară îndoire a picioarelor, tălpile rămîn pe sol, trunchiul se menține vertical, coborîrea brațelor lateral.
6. Stînd pe banca de gimnastică cu brațele sus, săritură în stînd pe sol cu brațele lateral.
7. Stînd, săritură dreaptă și aterizare în stînd cu amortizare amplă.

Săritura propriu-zisă.

8. Elan, bătaie, săritură în sprijin depărtat la capră (1 m) cu aterizare în stînd pe saltea (cu ajutor).
9. Idem exercițiul 8 cu asigurare.

Grupa B

1. Elan de cinci pași, bătaie pe ambele picioare pe trambulină, săritură dreaptă cu ducerea brațelor sus.
2. Elan, bătaie pe ambele picioare pe trambulină cu ducerea brațelor sus.
3. Stînd pe trambulina semielastică cu palmele pe capră, două bătăi cu ambele picioare cu săritură în sprijin depărtat (cu ajutor).
4. Elan, bătaie, săritură prin sprijin depărtat la capră (1 m) (cu ajutor).
5. Elan, bătaie, săritură în sprijin depărtat la capră (cu asigurare).
6. Idem exercițiul 4 cu ridcarea înălțimii caprei la 1,10 m.

Grupa A

1. Elan, bătaie, săritură în sprijin depărtat la capră (1 m) (cu asigurare).
2. Elan, bătaie, săritură în sprijin depărtat la capră (1,10 m) (și depărtarea trambulinei cu cca. 10—20 cm).
3. Idem exercițiul 2 (1,20 m).
4. Elan, bătaie, săritură în sprijin depărtat la capră cu întoarcere 90° la aterizare.
5. Idem exercițiul 4 cu întoarcere 180°.
6. Idem exercițiul 4 cu întoarcere 360°.

Structurile de exerciții utilizate au repetat fiecare un sistem de mișcări a cărui însușire se bazează pe sistemul anterior, învățat, respectîndu-se principiile accesibilității, sistematizării, al „pașilor" mici, realizîndu-se trasee metodologice diferențiate.

Pauzele au fost diferite, numărul repetărilor a fost mai mare pentru elevii din grupa B și C, grupa A rezolvînd sarcini suplimentare sau de aplicare a celor învățate în condiții variate și îngreuiate.

IV. REZULTATE OBȚINUTE ȘI INTERPRETAREA LOR

Din prelucrarea și interpretarea comparativă a datelor s-a constatat o scădere a coeficientului de variabilitate al clasei de la 36,299 cît era în septembrie la 17,294 în iunie.

Calculat separat pentru băieți și fete, coeficientul de variabilitate la băieți a scăzut de la 29,806 la 15,593, iar la fete de la 42,791 la 18,965.

Aceasta dovedește o creștere a omogenității colectivului clasei de experiment, deci o îmbunătățire a nivelului dezvoltării fizice și al capacității motrice.

Printre indicii care ne indică dezvoltarea fizică, prezentăm indicele de robustețe (V=D—E).

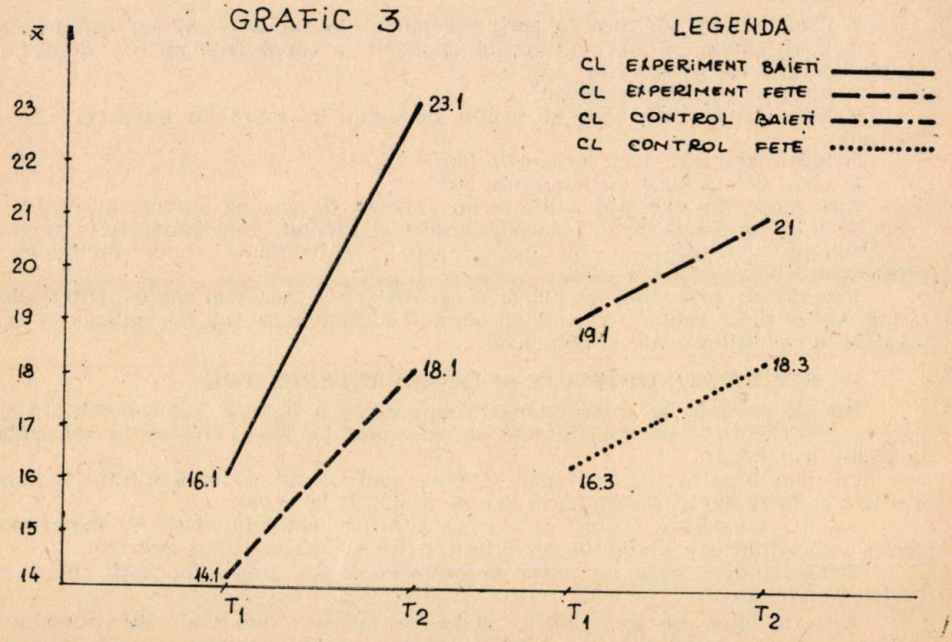
Astfel,la clasa de experiment, valoarea medie a indicelui de robustețe la testarea inițială a avut valoarea 3,923 la băieți și 6,185 la testarea finală. Progresul

INDICATORI STATISTICI PENTRU ARUNCAREA MINGII DE OINA

TABELUL 3

CLASA	TESTARE		$\bar{X}$	S	C.V %	AS. D.M.	„t"	Sem
EXPERIM.	BAIEȚI	T1	16,108	3,067	14,129	0,877	1,653	98 %
		T2	23,158	1,256	13,058			
	FETE	T1	14,088	3,403	21,154	0,771	2,863	95 %
		T2	18,593	1,659	19,003			
CONTROL	BAIEȚI	T1	19,105	7,622	39,895	1,733	0,393	Nesem
		T2	21,177	7,483	37,820			
	FETE	T1	16,313	6,359	34,724	1,577	0,547	Nesem.
		T2	18,375	6,256	32,627			

GRAFIC 3



realizat fiind de 2,185 — aceasta confirmînd o îmbunătățire a nivelului dezvoltării fizice.

La fete, progresul înregistrat fiind de 2,128.

La clasa de control, îmbunătățirea a fost nesemnificativă (graficul 1, tabelul 1).

Valori semnificative s-au obținut și la testele de capacitate motrică.

Astfel, la săritura în lungime de pe loc, progresul înregistrat a fost de 12,147 cm la băieți și 9,957 cm la fete la clasa de experiment, față de 5,97 cm la băieți și 2,10 cm la fete la clasa de control (tabelul 2, graficul 2).

La proba de aruncare a mingii de oină de pe loc la clasa de experiment la testarea a doua s-a înregistrat un progres de 7,050 m la băieți și 4,505 m la fete.

La clasa de control, rezultatele elevilor fiind mai slabe, diferența dintre T_1 și T_2 este de 2,065 m la băieți și 2,062 m la fete (tabelul 3, graficul 3).

Din datele obținute se evidențiază o creștere mai accentuată a valorilor medii atît la băieți, cît și la fete la clasa de experiment, o dispersie foarte bună pentru probele de alergare, de viteză, alergare de rezistență, aruncarea mingii de oină, săritura în lungime de pe loc și mobilitate fiind situată între 1,2 și 4,0.

La probele de forță abdominală și tracțiuni, dispersia este cuprinsă între 5 și 12, ceea ce dovedește că la aceste probe omogenitatea a fost mai puțin dovedită. Abaterea standard a diferenței mediilor la clasa de experiment, cuprinsă între 0,05 și 2,2 arată că intervalele în care s-au situat mediile aritmetice analizate sînt suficient de mici pentru a ne da o semnificație bună. Coeficientul „t" calculat în cazul datelor noastre pentru clasa de experiment ne arată o semnificație mare la probele de alergare de viteză, alergare de rezistență, aruncarea mingii de oină, săritura în lungime de pe loc, cît și la indicele de robustețe.

La clasa de control, dispersia pe probe, este mai mare, respectiv și coeficientul de variabilitate, ceea ce ne demonstrează o creștere mai puțin evidentă a nivelului capacității motrice și a dezvoltării fizice, comparativ cu clasa de experiment.

V. CONCLUZII

1. Din multitudinea datelor comparative s-a putut constata superioritatea progreselor înregistrate la clasa de experiment față de clasa de control, confirmîndu-se ipoteza tratării diferențiate pe grupe de nivel.

— La alergarea de viteză, progresul înregistrat fiind evident, se constată o semnificație de 99% la fete și 95% la băieți ;

— La proba de forță a musculaturii abdominale, deși progresul a fost mai mic, totuși, comparativ cu clasa de control, semnificația a fost superioară 90% la băieți și 95% la fete — clasa de experiment ; 75% la băieți și 80% la fete — clasa de control ;

— La proba de forță a musculaturii spatelui, semnificația progresului a fost de 95% la clasa de experiment față de 70% la clasa de control.

2. Experimentul demonstrează că, prin tratarea diferențiată a elevilor în lecțiile de educație fizică, se asigură posibilitatea valorificării depline a disponibilităților lor și se elimină rămînerile în urmă a celor cu posibilități motrice reduse.

3. Elaborarea unui sistem de acționare diferențiat pe niveluri de pregătire facilitează procesul de instruire, în lecția de educație fizică și implicit sporește randamentul ei.

4. Avînd în vedere unele dificultăți, de natură organizatorică și materială, pe care le întîmpină mulți dintre profesorii de specialitate în organizarea lecției, considerăm că, în cele mai multe cazuri, putem acționa diferențiat doar față de elevii rămași în urmă și în acsest caz, procesul de instruire se poate desfășura pe două grupe de nivel : grupa de bază și grupa elevilor rămași în urmă. Elevii de excepție vor rezolva sarcini speciale integrate în traseele metodologice ale grupei de bază.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. CHIRIȚĂ G. — Funcția formativă a activităților corporale, București, Ed. Sport-Turism, 1977.

2. FERRY G. — Practica muncii în grupuri, București, Ed. Didactică și Pedagogică, 1975.

3. FIREA ELENA — Studiu privind modelarea conținutului educației fizice școlare pentru creșterea eficienței sale, Rev. E.F.S. nr. 5/1978.

4. FIREA ELENA — Studiu privind creșterea eficienței educației fizice școlare prin tratarea diferențiată a elevilor, Rev. E.F.S. nr. 12/1983.

5. FIREA ELENA — Metodica educației fizice școlare, vol. I și II, I.E.F.S., București, 1984.

6. MAROLICARU MARIANA — Tratarea diferențiată în educația fizică, București, Ed. Sport-Turism, 1986.

7. M. E. I. — Programa de educație fizică în învățămîntul gimnazial, Editura Didactică și Pedagoică, București, 1984.

ELENA FIREA, ELENA MARINESCU : Etude concernant la traitement différencié des élèves à la leçon d'éducation physique

Le traitement différencié par groupes de niveau représente une conquête methodologique particulièrement importante car il permet de hausser l'efficience du processus instructif-éducatif dans le domaine de l'éducation physique scolaire.

Le traitement différencié est un aspect du principe de l'accessibilité, s'imposant dans la pratique de ce domaine, d'autant plus que nombre de classes sont hétérogènes en ce qui concerne :

— l'état de santé ;
— le développement physique ;
— la capacité motrice ;
— la préparation sportive.

En tenant compte de l'obligation de réaliser intégralement le contenu du programme, une série de mesuressent nécessaires susceptibles de conduire à l'étude du contenu du programme, en tenant compte des particularités individuelles et du rhythme d'instruction de chaque élève.

Il faut connaître profondément les élèves sous les aspects ci-dessus mentionnés en procédant même à l'établissement d'une „fiche individuelle" des élèves qui sont plus écartés de la moyenne de la classe.

Les auteurs de cet article soulignent l'obligation du professeur d'accorder un souci permanent aux élèves dont les possibilités réduites empêchent de réaliser „l'acte moteur".

ELENA FIREA, ELENA MARINESCU : On the Differentiated Training of Pupils in the Physical Education Class

The authors highlight the role of the differentiated work in the physical education class, which results in a higher efficiency.

A differentiated work in the physical education class means to be governed by the principle of accesibility. As is known, classes may show heterogeneous aspects in terms of :

— health condition
— physical development
— motive capability
— training in sports.

As the implementation of the programme of physical education is compulsory for all, a number of measures shozid should be taken to this effect, and they should keep into consideration individual particularities and potentials.

Moreover, the teacher is in duty bound to know his pupils well (in terms of the above-mentioned aspects such as health condition, physical education, motive capability, training in sports) ; for the purpose he is also expected to have an individual card for the pupils above and below the average.

The authors underline that teachers should be concerned most particularly with the pupils showing lower possibilities for the „motive set".

ABORDAREA SISTEMICĂ ÎN EDUCAŢIA FIZICĂ (I)

Lect. univ. dr. MARIANA MAROLICARU
Universitatea „Babeş Bolyai" Cluj — Napoca

I. Practicarea exerciţiilor fizice însoţeşte societatea omenească de-a lungul evoluţiei sale. Chiar dacă, în diferite epoci ale dezvoltării sociale, exerciţiul fizic cunoaşte perioade de înflorire sau declin, practicarea lui rămîne dintotdeauna strîns legată de nobila idee de perfecţionare a omului din punct de vedere al posibilităţilor sale fizice şi psihomotrice.

Exerciţiul fizic s-a născut din muncă ca apoi să servească munca. Cu timpul, omul a învăţat şi a înţeles că printr-o pregătire sistematică va reuşi să devină mai puternic, mai îndrăzneţ, mai perseverent, va putea urca tot mai sus pe culmile civilizaţiei.

Practicarea exerciţiilor fizice, într-o formă sau alta, a devenit o permanenţă socială, iar societatea a inclus între factorii educativi şi exerciţiul fizic. Perfecţionarea dezvoltării fizice şi a capacităţii motrice a constituit permanent un deziderat al sistemului educaţional.

Cercetările moderne din domeniul geneticii, din psihologia cibernetică şi operaţională, precum şi în cele structural sistemice evidenţiază cu pregnanţă caracterul de sistem al personalităţii umane.

Omul ca sistem integrativ înglobează în fiinţa sa nu numai posibilităţile genetice, dar şi acele influenţe pe care „le-a suportat", „le-a acceptat" şi „le-a însuşit" în procesul activ cu „întregul social". Omul, pe baza necesităţilor sale biologice şi sociale, acţionează în mod conştient asupra naturii, transformînd nu numai natura înconjurătoare dar şi propria sa natură. Prin acest flux de materie, energie şi informaţii omul realizează în permanenţă echilibrul dinamic cu mediul social ; creează sisteme supraindividuale, sociale în care se integrează şi el devenind un sistem al suprasistemelor create de el însuşi.

Numai într-o concepţie sumativă educaţia fizică poate fi considerată ca ultimă componentă a educaţiei multilaterale, deci a dezvoltării personalităţii. Dezvoltarea fizică, rezistenţa organismului, capacitatea de muncă, perseverenţa, abilitatea motrică sînt asemenea calităţi ale personlităţii multilaterale care constituie premisele oricărei activităţi intelectuale şi productive.

În „Mesajul adresat participanţilor la Conferinţa pe ţară a mişcării sportive" din 1973, tovarăşul **Nicolae Ceauşescu**, secretar general al P.C.R. sublinia „...cultura fizică şi sportul vor face parte integrantă din măsurile privind dezvoltarea armonioasă şi păstrarea sănătăţii poporului... Pornind de la necesitatea ca educaţia fizică şi sportivă să fie mai strîns legată de producţie, să contribuie la stimularea şi dezvotarea energiilor şi capacităţilor creatoare ale oamenilor muncii, să sigure participarea activităţii şi nemijlocită a maselor largi de sportivi la înfăptuirea politicii generale de dezvoltare economico-socială a ţării, de edificare a noii orînduiri" (I).

II. EDUCAŢIA FIZICĂ ÎN CONTEXTUL SISTEMULUI EDUCAŢIONAL

1. CONCEPŢIA DESPRE SISTEM

Ştiinţa contemporană cunoaşte, în ultimul timp, o răspîndire tot mai mare a noţiunii de sistem, termenul fiind utilizat în cele mai diverse domenii „Noţiunea de sistem este aplicabilă în măsură egală în orice domeniu al cercetării ştiinţifice, indiferent dacă este vorba de fenomene materiale sau ideale. Aceasta apropie noţiunea de „sistem" de asemenea categorii ca „obiect", „însuşire", „relaţie", „conexiune", „cantitate", „calitate", „întîmplare", „necesitate" etc. şi o distinge de categoriile de tipul : „materie", „conştiinţă", „spaţiu", „timp", „dezvoltare" (7, p. 78). Categoriile din primul tip sînt denumite formale, iar din cel de-al doilea, continutive.

. Termenul de sistem este înţeles diferit, în diversele domenii ale ştiinţei. Acest fapt poate fi una din cauzele care a dus la formularea mai multor definiţii ale acestei noţiuni.

W. Ross Ashby (1964) consideră că un sistem ar consta din orice şir de variabile ales sau abstrase, indiferent dacă ele sînt sau nu interdependente iar L. von Bartalanffy „un complex de elemente aflate în interacţiune" (2, vol. I. p. 1). A. Hall

și R. Fagen definesc sistemul ca... „mulțimea obiectelor, împreună cu relațiile dintre obiecte și dintre atributele lor" (7, p. 73—74).

Pentru definirea cuprinzătoare și clară a noțiunii de sistem este necesar să se apeleze la categoriile de „obiecte", „însușire", „relație".

Un singur obiect devine sistem dacă este reprezentat ca totalitate a părților sale sau ca totalitate a calităților sale. Totalitatea se definește ca obiect împreună cu relația sa interioară. Obiectele în sine, fără relații între ele nu formează sisteme.

Prezența obiectelor și a relațiilor între ele reprezintă condiția necesară, dar nu suficientă pentru formarea sistemului. Condiția suficientă este categoria de însușire. „În afară de aceasta, este necesară determinarea unui raport oarecare de ordinul al doilea, între obiecte, însușiri și relații, a cărui prezență dă naștere sistemului" (7, p. 80).

Sistemul nu este o sumă a elementelor constitutive, ci „o sinteză a elementelor, o calitate nouă avînd însușiri și acțiuni proprii care nu se întîlnesc la elementele aflate în afara sistemului" (8, p. 12). Elementele sînt supuse unei acțiuni integratoare din partea sistemului care, la rîndul lui, este condiționat de elemente.

Admiterea caracterului organizat al realității nu ne conduce la conceptul de sistem, ci ajungem la el prin dezvăluirea cu mijloace și procedee adecvate a temeiului legic intern al acestei organizări, prin elaborarea modelului teoretic explicativ al ei se deschide perspectiva unei abordări științifice, riguroase.

Savantul-biolog Ludwig von Bartalanffy este unul dintre oamenii de știință preocupați de problema filosofică a sistemelor. Sprijinindu-se pe datele furnizate de diferite științe despre sistemele materiale din diverse domenii ale realității L. von Bartalanffy a elaborat o teorie a sistemelor.

După L. von Bartalanffy (2, vol. VIII, p. 343) „teoria generală a sistemelor" cuprinde următoarea ierarhie a sistemelor, cu diferite trepte de complexitate : particulele elementare ; atomii elementelor chimice ; moleculele, compușii macromoleculari; celula cu nucleu și citoplasmă; țesuturile, organele, sistemele de organe care formează organismul întreg ; coloniile de animale, sistemele simbiotice și de populații ; populațiile umane ; iar unitatea cea mai înaltă este integralitatea (totalitatea) vieții pe pămînt.

În ultima vreme a sporit interesul pentru studiul funcționării sistemelor complexe (C-sisteme).

Unele dintre C-sisteme se caracterizează prin următoarele particularități (7, p. 93—94) :

1. Se compun dintr-un număr oricît de mare de obiecte calitativ diferite, legate între ele prin diverse tipuri de legături.

2. Au obiecte care posedă capacitatea de a crea noi obiecte și relații între ele, de a schimba mediul, adică înzestrate cu însușirea de a se autoperfecționa.

3. În componența lor, pe lîngă tipuri de obiecte, au diverse obiecte cu funcționare automată — A — obiecte" adică obiecte care din mulțimea situațiilor admise pot alege una, în conformitate cu funcția sa specială individuală (cu criteriul optimalității).

Totodată :

a) în însăși organizarea A-obiectelor este fixat tipul funcției speciale individuale ;

b) parametrii acestei funcții se pot schimba în domeniul limitat, odată cu dezvoltarea A-obiectului ;

c) A-obiectele se pot deosebi între ele nu numai după parametrii fizici, dar și după parametrii funcțiilor finale individuale ;

d) A-obiectele realizează căutarea extremului funcției speciale individuale ;

e) tendința spre acțiune la A-obiecte ia naștere în condițiile probabilității creșterii funcției speciale individuale ;

f) A-obiectele păstrează, de asemenea, informația pe care nu pot să o formalizeze (de exemplu, intuiția omului) ;

g) fiecare din A-obiecte există un timp limitat, totodată A-obiectele se autoproduc.

4. Au posibilitatea să formeze o mulțime de obiecte diferite, capabile să realizeze coordonarea diverselor acțiuni provenite din sistem. Obiectele coordonatoare ale grupei respective pot fi obiectele din aceeași grupă cît și cele din alte grupe.

În cazul cînd C-sistemul nu are un singur obiect coordonator, el poate fi alcătuit dintr-o mulțime de subsisteme. Denumim complex acel subsistem care are obiect coordonator.

5. Proprietățile obiectelor și ale relațiilor între ele pot fi deosebite de asemenea după gradul de :

a)certitudine a informației (informația poate fi certă, probabilă, incertă);
b) continuitate;
c) universalitate etc.

6. Numărul relațiilor posibile între obiecte este mai mare decît numărul obiectelor înseși, adică sistemul se caracterizează prin mulțimea gradelor de libertate. (Sistemul educației fizice face parte din grupa C-sistemelor).

Pentru caracterizarea sistemelor, Bertalanffy (1974) folosește și următoarele proprietăți formal-sistemice:

— Integralitatea — schimbarea oricărui element influențează asupra tuturor celorlalte elemente ale sistemului și duce la schimbarea întregului sistem și, schimbarea oricărui element depinde de toate celelalte elemente ale sistemului.

— Sumativitatea — schimbarea oricărui element depinde numai de el însuși și schimbarea sistemului în ansamblu reprezintă suma schimbărilor elementelor independente unul de altul (în acest caz interacțiunea este egală cu zero).

— Mecanicizarea — procesul de trecere a sistemului de la starea de integralitate la starea de sumativitate (coeficienții interacțiunii fiecărui element al sistemului se micșorează).

— Centralizarea — procesul de creștere a coeficienților interacțiunii unei părți sau a unui element al sistemului. Schimbări ale părții dominante ale sistemului duc la schimbări semnificative ale întregului sistem.

— Organizarea ierarhică a sistemului — cînd anumite elemente ale sistemului reprezintă în sine sisteme de un ordin inferior și (sau) sistemul considerat apare în calitate de element al unui sistem de un ordin mai înalt.

Fiecare sistem, în parte, este alcătuit din subsisteme care, la rîndul lor, formează, fiecare în parte, alte sisteme cărora le sînt subordonate ansambluri de elemente.

„Sistemele se clasifică în: reale (fizice, chimice, biologice, psihice, sociale etc.); realizabile (tehnice); posibile (matematice, logice etc.). După raportul lor cu mediul (ambianța) și cu structura lor internă se poate vorbi despre *sisteme închise* (care nu interacționează cu ambianța) și *deschise* (care interacționează cu ea), *stabile* și *instabile*, *statice* și *dinamice* (sau active), *liniare* și *neliniare*" (4, p. 638).

Însușirea distinctivă a sistemelor deschise este interacțiunea dinamică.

Un loc aparte în metodologia actuală a științei îl ocupă *sistemul cu autoreglare* (autoorganizatoare). „În perspectiva aplicării acestui tip de sisteme la studiul vieții sociale, prezintă un interes deosebit teoria *sistemelor instruibile*, perfectibile pe baza prelucrării informației obținute prin experiența lor proprie" (4, p. 638).

Înțelegerea sistemelor, abordarea demersului sistemic trebuie să se facă prin prisma materialismului-determinist, căci sistemul nu este o sumă, ci o nouă calitate a sintezei elementelor ce-l compun, caracterizată ca avînd însușiri și acțiuni proprii — fapt ce se explică prin interacțiune, prin relațiile complexe între elementele de bază, pe de altă parte.

„Conceptul de sistem, luat în sensul său operațional, presupune nu simplu fapt al admiterii caracterului organizat al realității, ci cu deosebire, dezvăluirea, prin mijloace și procedee adecvate a temeiului legic intern al acestei organizări" (8, p. 13).

Filosofia marxistă caracterizează sistemele prin cîteva trăsături generale cum sînt: caracterul relativ, integralitatea, structuralitatea, complexitate, interpătrunderea sistemelor etc.

2. DESPRE STRUCTURĂ, ELEMENT, FUNCȚIE

Etimologic, structură provine de la latinescul struo-struere care înseamnă a clădi, a construi de unde-au derivat și sensurile de: așezare, distribuție, ordine.

În accepțiunea tradițională categoria de structură desemnează configurația (alcătuirea, aranjarea) elementelor componente ale unei totalități; iar în accepțiunea modernă — „modalitate de construire a unui sistem, modelul abstract care explică «schema» sa de funcționare și, principiile ce stau la baza coeziunii sale interne" (4, p. 671).

Categoria de structură este folosită tot mai mult în știința contemporană, elaborarea și definirea acestei categorii fiind strîns legată de progresele realizate în dezvoltarea științelor particulare. În prezent termenul de structură semnifică tot mai mult un tot unitar format din eleemnte legate între ele, în care fiecare depinde de toate celelalte și nu poate fi ceea ce este decît în legătură cu ele și prin legătura cu ele.

În sensul vechi în definirea categoriei de structură accentul se pune pe schema configurativă, de alcătuire și aranjare a elementelor. În accepțiunea mo-

dernă, categoria de structură primește sensuri noi, care se referă la „conceperea unei totalități ireductibile la părțile componente" (6, p. 87) și, „modelul abstract care explică schema sa de funcționare și principiile care stau la baza coeziunii sale interne" (idem).

Orice structură are o organizare proprie, pe diferite niveluri. Organizarea internă a structurii se bazează pe legea legăturilor dintre elemente.

Folosirea categoriei de structură a dus în știință la delimitarea unei orientări numită structuralism și care (orientare) urmărește evidențierea anumitor structuri în explicarea și comportamentul unor sisteme.

Structura este totalitatea cu legi proprii cărora le sînt subordonate și elementele constitutive ; ca urmare sistemul are proprietăți specifice, deosebite de acelea ale elemenelor și ireductibile la ele.

Însușirile structurii sînt : geneza, transformarea, autoreglarea.

Filosofia marxistă consideră structura nu numai ca rezultat, ci și ca proces, precum și prin conceperea structurii atît ca schemă a obiectului, ca sistem de relații între elementele unei totalități cît și ca model, ca ansamblu de reguli de constituire a obiectului.

O altă caracteristică a structurii este transformarea care evidențiază că structura este în același timp rezultat și proces.

Categoria de sistem este corelată cu cele de structură, model, funcție ș.a. În fond, sistemul este determinat calitativ de structura sa, ca schemă operațională de legături a părților sau elementelor constitutive pe bază de raporturi care-i asigură acestuia autoreglajul și-l fac prioritar față de elementele componente. Astfel, structura apare ca aspect relativ invariabil al sistemului.

O altă însușire fundamentală a structurii este autoreglarea adică înțelegerea transformărilor în cadrul structurilor ca transformări în sisteme cu autoreglare.

Structuralitatea este definită ca însușire fundamentală și universală a materiei.

Orice sistem este alcătuit din anumite elemente și posedă o anumită structură.

Element este „noțiunea care desemnează, de-a lungul istoriei științei și filosofiei, substanțele sau particulele simple, primordiale din combinarea cărora ia naștere toată diversitatea obiectelor lumii" (4, p. 224). Uneori, elementul este definit ca parte componentă a unui lucru sau, parte care contribuie la formarea unui întreg sau, ca parte componentă a unui sistem.

În teoria generală a sistemelor, orice element ce aparține unui sistem se comportă față de acesta ca un subsistem. Față de sistem elementul este simplu, dar ca subsistem apare complex în raport cu elementele pe care le subordonează. Astfel, „elementele nu sînt formațiuni absolut simple, omogene, ci sisteme cu o anumită structură" (8, p. 46).

Elementele au o serie de particularități comune cum sînt : „caracter obiectiv, absolut, relativ și contradictoriu.

Conceptul de funcție a fost preluat din biologie, căpătînd diferite accepții în diferite științe particulare.

Funcția este definită ca „consecință pe care un anumit element, o anumită activitate (comportament) o are pentru un sistem dat, satisfăcînd necesitățile sau cerințele sale structurale" (4, p. 296). În plan filosofic, funcția este o varietate a interacțiunii, care corelează între ele sistemele sau subsistemele.

Gradul de participare la proces este criteriul ce împarte structura și funcția. Structura fixează mai ales stabilitatea relativă a sistemului, în timp ce funcția exprimă mai direct tot ansamblul activităților ce-i sînt proprii.

Funcția depinde de un anumit nivel structurat, funcția fiind structurală și, orice structură funcțională. Deci, structura și funcția nu pot fi nici identificate, nici rupte una de alta.

3. RAPORTUL DINTRE STRUCTURĂ ȘI ELEMENTE

Elementele sînt legate întotdeauna între ele, posedă o anumită structură ; fără elemente structura nu poate exista.

Pentru elemente este esențial modul în care se încadrează în structură, în întreg.

Elementele nu pot fi studiate în profunzime prin transformarea lor în părți, pentru că ele ni se dezvăluie numai în raport cu structura, în funcțiile lor, într-o conexiune determinată. Ca component al structurii fiecare element primește o

însușire calitativă datorată structuralității. Aceasta pentru că structura nu este o sumă de elemente, ci o rețea de interacțiuni între elemente și, între acestea și sistem cu atribute deosebite de cele ale elementelor care-l compun.

Fiecare structură este generată de un anumit tip de elemente. Elementele au rol determinant față de structură, fapt ce conduce la stabilitatea relativă a structurilor. În același timp, structura este cea care conferă întregului însușiri noi, calitative ; structura ține seama de esența obiectului.

Relația dialectică dintre structură și elemente se manifestă prin următoarele aspecte :

— elementele sînt momentul determinant în raport cu strucura ;

— structura are față de elemente o independență relativă ;

— contradicția dintre structură și elemnte stă la baza dezvoltării sistemelor materiale (Bellu Elena, 1967).

Relativa independență a structurii față de elemente este subliniată și de faptul că unele elemente identice au capacitatea de a se structura diferit, precum și prin aceea că unele elemente diferite generează structuri similare.

Structura are un rol activ în sensul că influențează dezvoltarea elementelor și a sistemului să poată să întîrzie această dezvoltare.

4. EDUCAȚIA FIZICĂ — SUBSISTEM AL DIDACTICII

Didactica este un sistem deschis, deci un sistem care realizează schimburi de materie, energie și informații cu mediul înconjurător. Însușirile esențiale ale sistemelor deschise sînt : individualitatea, organizarea, structura, complexitatea, integralitatea, programul, interrelațiile-interacțiunile, echilibrul dinamic, conexiunea inversă, autoreglarea și echifinalitatea.

Demersul sistemic are, în esență (Ferenczi I., Horvath A.), următoarele etape fundamentale : 1) descrierea sistemului cu elementele sale constitutive (elementele nu se studiază izolat, ci cu luarea în considerare a locului fiecăruia în sistemul dat) ; 2) relevarea ierarhiei în construcția sistemului, stabilind diferitele niveluri prin studiul legăturilor intrasistemice ; 3) evidențierea condițiilor de existență a sistemului studiat ; 4) specificarea raportului dintre însușirile elementului și cele ale întregului, avînd în vedere următoarele principii :

a. — însușirile întregului nu se reduc la suma însușirilor elementelor, deoarece în urma integrării funcționale a elementelor apar însușiri noi ;

b. — însușirile elementelor se modifică în urma integrării lor în sistem (se produce restructurarea) ;

5) se stabilește echifinalitatea sistemului prin studiul conexiunilor (comportamentul sistemului nu se realizează întotdeauna în cadrul schemei cauză-efect) ; 6) se reliefează mulțimea caracteristicilor individuale care induce gradul de libertate în raport cu subordonarea integrativă a acestora.

Abordarea sistemică reclamă considerarea tuturor etapelor care se află în interrelații și interacțiune ; ca urmare a acestui fapt este exclusă studierea, pe rînd, a uneia sau alteia dintre etape. Sistemele deschise integrative impun o abordare multifactorială, simultană.

Didactica are ca scop integrator relizarea unei instrucții și educații care să corespundă idealului social-educativ.

Subsistemul finalității educative (ca subsistem al didacticii) se instituie de fapt într-un sistem al scopurilor educative care cuprinde subsistemele : — educația intelectuală ; — educația politehnică ; — educația fizică ; — educația morală ; — educația estetică.

De la nivelul educativ inițial al subiectului și pînă la atingerea nivelului propus (subsistemul finalității care desemnează însușirile viitoare ale personalității — idealul social-educativ) se parcurg mai multe etape-niveluri care nu trebuie considerate ca trepte ale însumărilor cantitative, ci ca rezultante calitative a raporturilor funcționale și integrative ale elementelor-sistem.

Sistemul didactic rezultă în urma integrării subsistemelor : 1. finalității educative ; 2. factorilor didactici ; 3. subsistemul profesor ; 4. subsistemul elev. Aceste subsisteme, la rîndul lor, constituie sisteme cu o structură complexă de elemente sistem

BIBLIOGRAFIE

2. *** — Dicționar de filosofie. Editura Politică, București, 1978.

1. *** — Metoda cercetării sistemice (traducere de I. Bulborea, M. Golu) Editura Științifică, București, 1974.

1. L. VON BARTALANFFY — Teoria generală a sistemelor și aplicarea ei în psihologie. În : Teorie și metodă în științele sociale. Editura Politică, București, 1972.

2. BELLU ELENA — Structuralitatea — însușirea universală a materiei. În: Materialismul dialectic și științele moderne. Editura Politică, București, 1967.

3. FERENCZI I., HORVATH A. — Aspecte ale abordării sistemice a didacticii, În : Revista de pedagogie, nr. 2, 1975.

4. GRÜNBERG J. — Structură, structuralitate, structuralism. In: Lupta de clasă, nr. 5, 1969.

5. PICHIU D. — Sistem, structură, metodă structurală — implicații în sociologie. Teză de doctorat. Universitatea Cluj, 1974.

MARIANA MAROLICARU : Le Traitement systémique de l'éducation physique (I)

La science contemporaine enregistre, dernièrement, l'utilisation fréquente de la notion de système, ce terme étant utilisé dans les domaines les plus variés. La notion de système est applicable en égale mesure dans tout domaine de la recherche scientifique, sa signification étant, toutefois, variable dans les divèrs domaines de la science.

Un seul objet devient système s'il est représenté en tant que totalité de ses parties composantes. Les objets sans relations entre eux ne forment pas un système. La condition suffisante c'est la catégorie d'entendement.

Dans la théorie générale des systèms, tout élément appartenant à un système se comporte à titre de sous-système par rapport au système.

Les éléments ont une série de particularités, notamment : caractère objectif, absolu, relatif et contradictoire.

L'éducation physique est un sous-système de la didactique

Le système didactique résulte de l'integration des sous-systèmes : 1. finalité éducative ; 2. facteurs didactiques ; 3. le sous-système professeur ; 4. le sous-système élève.

A leur tour, ces systèmes constituent des systèmes ayant une structure complexe d'éléments-systèmes.

MARIANA MAROLICARU : A Systemic Approach to Physical Education (I)

Today the notion of system is ever more widely used in science, being likewise applicable to any other domain of research. However, the term of system has different meanings in the various domains of science.

One object may become a system if its total amount of aspects are represented. The object as such, without relations between and among them, do not make up systems. The category of feature is the sufficient condition.

In the general theory of systems any element that belongs to a system behaves to the latter as a subsystem. The elements show a number of common particularities as : objective, absolute, relative and contradictory character.

Physical education is a subsystem of didactics. The didactic system results following the integration of the subsystems : educational finality ; didactic factors ; the teacher subsystem ; the pupil subsystem. In their turn the latter make up systems with a complex element-system structure.

ANTRENAMENTUL TIP FEED-BEFORE, CONȚINUTUL ȘI ROLUL SĂU ÎN REGLAREA ȘI AUTOREGLAREA PSIHICĂ A SPORTIVILOR DE PERFORMANȚĂ

Psiholog MARIAN NICULESCU
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S.

Deși sînt foarte eficace, mecanismele de reglare ale organismului sportivilor, în plan fiziologic — biochimic — hormonal, au anumite limite și anumite imperfecțiuni.

De aceea, sportivul trebuie să respecte anumite norme de igienă. Aceste norme se referă la alimentație, la îmbrăcăminte, la echipament, la mediul fizic, biologic și social etc., dar **mai ales la efortul fizic și intelectual,** care apar în timpul pregătirii.

Organismul sportivului nu este însă deschis numai substanțelor, alimentației etc., ci și informației.

Fără informație, el nu ar putea să-și desfășoare procesele de reglare și autoreglare necesare atingerii performanțelor înalte.

Pentru a realiza acest lucru el are nevoie însă de anumite informații.

Organismul sportivului nu suportă însă nici prea multe, dar nici prea puține informații. De aceea, pe lîngă igiena alimentației, igiena muncii și a refacerii este necesară și o **igienă informațională.** La aceasta se referă **antrenamentul feed-before.**

Pentru a putea dobîndi o „forță" și mai mare față de mediul în care concurează, sportivii își construiesc, treptat, pe lîngă mecanismele de feed-back, care funcționează prin corectarea erorilor, și un mecanism de feed-before, care funcționează prin prevenirea erorilor, anticiparea lor și rezolvarea lor.

Prin intermediul acestui mecanism de prevenire a erorilor sportivii reușesc să-și păstreze forța, tonusul, identitatea și în momentele dificile sau în momente imprevizibile, schimbătoare, ale concursului.

Mecanismul de feed-back constă, după cum știm, în corectarea erorilor după ce actul s-a săvîrșit; după ce sportivul execută o anumită mișcare se constată erorile și se caută ca la următoarea repetare să le elimine.

Acest mecanism de reglare este util, dar nu suficient, pentru că sportivul trăiește și acționează într-un mediu de concurs în care se pot produce și evenimente neașteptate, ale căror consecințe nu ar mai putea fi corectate.

Exemple în cazul probelor de alergare din atletism:

— desfacerea șireturilor la pantofi în timpul concursului;

— descălțarea de un pantof sau de altul de către adversar, intenționat sau neintenționat, în timpul concursului;

— primirea unor lovituri la nivelul diferitelor părți ale corpului ,în timpul întrecerii, în limitele regulamentului;

sau:

— ruperea sau deteriorarea materialului de concurs: vîsle, rame, pagaie, la canotaj sau caiac-canoe etc.

De aceea, păstrarea și mai ales dezvoltarea forței, tonusului și identității într-un mediu de concurs în care se produc evenimente neașteptate sau așteptate, ale căror consecințe nu ar mai putea fi corectate, nu se pot face decît printr-un mecanism de prevenire a erorilor.

Rolul mecanismului de feed-before este acela de a preveni cel puțin acele erori care pot apărea în concurs și nu ar mai putea fi corectate.

Tocmai pentru a-și îndeplini acest rol, el trebuie alimentat cu informații înainte.

Prin intermediul mecanismului de feed-before se realizează reglarea cognitivă și comportamentală a sportivului.

Prevăzînd, anticipînd erorile ce pot apărea în concurs este necesar să ducem o luptă pentru „imunizarea" sportivilor față de momentele dificile, schimbătoare și imprevizibile care pot să apară și care pot influența negativ rezultatul în concurs.

Pentru o comportare bună, în ceea ce privește luarea deciziilor în concurs, este bine să stabilim dinainte:

— în ce măsură sportivul nostru este

înarmat și dispune realmente de informații înainte și criterii de comparare ale alternativelor din care urmează să facă alegerea pentru momentul respectiv, dacă acesta va apărea ;

— în ce măsură sportivul nostru anticipează efectul hotărîrii luate ;

— și în ce măsură poate să justifice și să motiveze alegerea.

În felul acesta, cînd sportivul poate prevedea și anticipa apariția unor situații dificile, imprevizibile, schimbătoare în concurs, privind mediul fizic sau mediul lui intern, atunci cînd vor apărea în realitate nu-l vor surprinde, ci chiar vor fi obișnuite.

Deci, conținutul antrenamentului feed-before ar fi trăirea înainte, anticipată, de către sportiv a situațiilor dificile — previzibile și imprevizibile care pot apărea în concurs —, pentru ca performanțele să nu scadă sub posibilități, în situații de stress.

CONȚINUTUL ANTRENAMENTULUI FEED-BEFORE

I. **Alimentația sportivului cu informație înainte** privind :

— **locul de desfășurare a concursului :** țara, orașul, caracteristici climaterice, temperatură medie, variații de temperatură, longitudine, altitudine, fus orar etc. ;

— redarea (cu ajutorul cuvîntului sau imaginii) a unor aspecte privind urbanistica arhitecturală specifică orașului de concurs, pentru ca sportivului să i se pară familiar atunci cînd se va duce efectiv acolo să concureze ;

— redarea (cu ajutorul filmului) a unor imagini privind locul de desfășurare a concursului, sală, stadion, bazin, piste pe apă etc.

Este indicat ca imaginile să fie însoțite de informații înainte, explicații privind caracteristicile materialelor de concurs sau a diferențelor calitative, dacă există, între ele și cele pe care s-au antrenat sportivii acasă (piste de concurs pe sol sau pe apă, aparate etc.).

II. **Alimentația sportivului cu informație înainte privind :**

— aspecte organizatorice de bază :

— locul de cazare, tipul de clădire, numărul de etaje, care este, dacă se poate spune camera în care va locui sau care este colegul de cameră cu care va sta pe timpul concursului ;

— distanța dintre locul de cazare, masă și locul de antrenament și de concurs ;

— ziua în care concurează ;

— ora la care concurează ;

— modalitatea de concurs : serii, semifinale, finală etc.

III. **Alimentația cu informație înainte referitor la întreținerea echipamentului și a materialelor de concurs** pentru ca acestea să fie în perfectă stare în momentul concursului. Iar în caz de defecțiune, înainte sau în timpul concursului, sportivul să știe ce trebuie să facă în aceste situații — cum va acționa, la cine va apela etc.

Aceasta se face pe specificul fiecărui sport în parte

IV. **Alimentația cu informație înainte, privind homeostazia biopsihologică de concurs.**

— Se cunoaște că activitatea psihică intensă, mai ales prin intermediul stărilor afective, are un rol important în modificarea unor parametri fiziologici sau biochimici — hormonali.

— În asemenea stări se modifică nu numai gradul tensiunii arteriale, ci și nivelul lipidelor sanguine.

— Unele disfuncții digestive pot avea drept cauză influența factorilor emoționali și a situațiilor conflictuale.

Exemple :

— teama, frica determină o diminuare a motilității gastrice ;

— agresivitatea determină o accentuare a motilității gastrice ;

— descurajarea, depresia antrenează o scădere a debitului sanguin ;

— stările de anxietate antrenează mișcările peristaltice cu crampe și diaree ș.a.m.d.

— Aceste stări, care pot apărea și pot influența homeostazia optimă de concurs a sportivului, pot fi trăite și modelate cu mult timp înainte, după un scenariu de genul :

— imaginează-ți că ai dureri de stomac sau de dinți, ce faci ? cum acționezi ? — și sportivul trebuie să învețe, cu ajutorul **informației înainte,** ce are de făcut în asemenea cazuri, cum să acționeze concret : unde, la cine să apeleze etc. ;

sau :

— ce faci, dacă somnul ţi se dereglează din cauză de fus orar, sau alte cauze — şi sportivul trebuie învăţat ce are de făcut şi la cine să apeleze în asemenea momente.

V. **Alimentaţia cu informaţie înainte privind aspecte concrete de concurs, cu următorul scenariu :**

— ce faci dacă uiţi la hotel un obiect din echipament sau cum să facă să nu uite nimic din ceea ce îi este necesar pentru a concura ;

— dacă în timpul concursului apar, din partea adversarului, **reacţii tari,** tehnice, tactice, **în limitele regulamentului,** ce trebuie să faci ? cum acţionezi ? ce aplici ? Este necesar ca sportivul să înveţe să-şi modeleze asemenea situaţii lucrînd efectiv în timpul pregătirii în acest sens ;

— cum reacţionezi dacă adversarul devine agresiv la limita regulamentului ? — şi în acest caz sportivul nostru este necesar să execute exerciţii speciale de simulare a acestor momente şi să trăiască în antrenamente asemenea stări ;

sau :

— ce vei mînca, cum vei mînca, cînd vei mînca, dacă la concurs se va găsi hrană de toate felurile, la masă ?

VI. **Alimentaţia cu informaţie înainte privind cantitatea, calitatea şi discernămîntul** relaţiilor sportivului cu alte persoane, sportivi, antrenori etc. din alte delegaţii prezente la concurs, pentru a nu scădea randamentul de concurs.

VII. **Alimentaţie cu informaţie înainte privind evaluarea reală a actelor simulate de către adversar în scopul derutării, intimidării.**

Pentru a alimenta sportivul cu informaţie înainte este necesar ca la nivelul fiecărui sport :

în primul rînd :

— să se inventarieze situaţiile dificile previzibile şi imprevizibile, care pot să apară în concurs privind :

— mediul fizic şi social în care se va desfăşura concursul ;

— aspectele organizatorice de bază ;

— întreţinerea echipamentului şi a materialelor de concurs ;

— homeostazia bio-psihologică optimă de concurs ;

— aspectele concrete de concurs ;

— în al doilea rînd :

— stabilirea strategiei de rezolvare a lor în avantajul sportivului şi al performanţei sale ;

— în al treilea rînd :

— efectuarea antrenamentului prin reglare feed-before avînd la bază informaţiile **prelucrate mai sus.**

M. NICULESCU : L'entraînement de type feed-before ; son contenu et son rôle dans le réglage et l'autoréglage psychique des sportifs de perfomance

L'organisme du sportif exige une certaine hygiène informationnelle qui constitue la base de l'entraînement de type feed-before, ce dernier fonctionnant par la prévention des erreurs, leurs anticipation et solution. Par l'intermédiaire de ce mécanisme de prévention des erreurs, les sportifs réussissent à conserver la force, le tonus, l'identité dans les moments difficiles ou imprévisibles du concours.

L'auteur présente le contenu de l'entraînement feed-before, principalement en ce qui concerne le lieu de déroulement de l'entraînement et du concours, les aspects d'organisation de base, l'entretien de l'équipement et des matériaux de concours, l'homéostasie biopsychologique de concours et autres aspects concrets, prévisibles dans les futurs concorus, la quantité, la qualité et le discernement des relations du sportif avec d'autres personnes qu'il contactera et l'évaluation réelle des actions simulées de l'adversaire afin de l'intimider ou de le dérouter pendant la compétition.

M. NICULESCU: The Feed-Before Training. Its Content and Role in the Psychic Regulation and Self-Regulation of High Performance Sportsmen

The sportsman's body requires a certain informational hygiene which is the very background of the feed-before training; the latter is based on error prevention, anticipation and solution. By means of this mechanism for preventing errors, the sportsman manages to preserve his strength, tonus, and identity in the difficult, unpredictable and changing conditions arising during competitions.

The author described the content of the feed-before training, with stress laind on the plans where the training and competitions take place, the organizational and other competition aspects, equipment and materials, the bio-psychological homeostasis, the quantity, quality and insight into the sportsman's relations with the people he comes in touch with, and the real assessment of the action simulated by the opponent for misleading or intimidating purposes.

(Urmare din pag. 64)

MAGDALENA MUȘAT: Vasile Gr. Borgovan's Views on Physical Education

After providing biographical data on the late educationist Vasile Gr. Borgovan, the author highlights his role in the education of children. She particularly insists on his views, consistently promoted and defended, and on his efforts „for the development of education, for he was one of the founders and promoters of the Romanian modern schooling, viewed as a landmark of the emancipation of the state and the advancement of the nation." Wherever he worked, Vasile Gr. Borgovan enjoyed prestige and was highly esteemed; he was a man of great competence, who loved his pupils, his mission and above all the Romanian people, who proved an innovating spirit, and organizational aptitudes. At the same time, Vasile Gr. Borgovan was a champion of the physical, moral and intellectual education; he always underlines that „man should be souna in body in order to be sound in mind."

APRECIEREA RELAȚIILOR DINTRE SPORTIVI
(aspecte psihologice)

Psiholog MARIA ȘERBAN
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al CNEFS

Performanța sportivă implică întrecere între indivizi sau între microcolective (echipe, echipaje), participarea arbitrilor, spectatorilor, aprecierea publică a rezultatelor, recompensa premială a celor mai bune dintre ele ca și blamul social al „idolilor" sportivi de către opinia publică, în cazul eșecului.

Putem cunoaște și aprecia dinamica raporturilor dintre sportivi prin intermediul observației relațiilor dintre aceștia în cadrul sarcinilor din antrenament, din timpul lor liber (tabere, timp extrasportiv), la care se poate asocia convorbirea individuală sau colectivă.

O metodă de apreciere cu un grad mai înalt de precizie și rigurozitate este metoda sociometrică. Prin sociometrie, ca tehnică de investigație, se studiază relațiile de simpatie (afinitate), de antipatie (respingere), indiferență (neutralitate) sau de ignorare, din cadrul grupului sportiv. Între doi parteneri (coechipieri) sau membri ai grupului sportiv (sportivul A și B) iau naștere multiple posibilități din punct de vedere al relațiilor interpersonale (schema)

Ca obiective esențiale, sociometria permite cunoașterea unor aspecte ale intimității grupului :

— care este trăsătura preferențială a relațiilor din grupul sportiv ;

— care este amploarea acestora ;

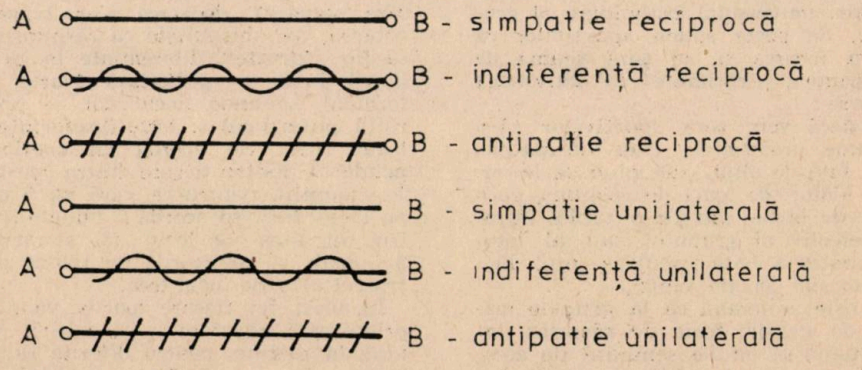
— care este calitatea (intensitatea) și maniera specifică cu care relațiile sînt trăite de către sportivi.

Analiza sociogramei prin înscrierea rezultatelor obținute în sociomatrice și reprezentarea lor grafică indică **expansivitatea** fiecărui sportiv, prin numărul de alegeri exprimate (variabilă cantitativă) și prin **statutul sociometric** al acestuia (tot variabilă cantitativă), constînd în numărul de alegeri primite.

Dacă aplicăm un test sociometric de genul **„cu cine te înțelegi cel mai bine în echipă? "**, dincolo de medie, se vor situa liderii grupului (conducătorii), popularii (preferații), dar și neglijații, solitarii, ignorații, excluși (parțial sau total), ceea ce este important din punct de vedere al cunoașterii de către antrenor. Mai ales cazurile care prezintă dificultăți adaptative în planul integrării interpersonale ridică aspecte severe de ordin educațional sau terapeutic.

Aplicarea testului sociometric, în scopul cunoașterii și aprecierii structurii preferențiale a grupului sportiv se face respectîndu-se anumite condiții metodologice (M. Epuran) :

SCHEMĂ



Tabel

SOCIOMATRICE COLECTIVĂ

- Relații preferențiale -

		1	2	3	4	5	6	7	8
		A.V.	B.O.	C.T.	D.R.	F.M.	G.i.	L.Fl.	S.L.
1	A.V.	■	3		2	1			
2	B.O.		■	2			3		1
3	C.T.	2		■	1				3
4	D.R.		3		■	2	1		
5	F.M.	3	1	2		■			
6	G.i.		2			3	■		1
7	L.Fl.			1	2			■	3
8	S.L.	2	1	3					■
	alegere / puncte	3/7	5/10	4/8	3/5	3/6	2/4	-	4/8

— grupul sportiv trebuie să aibă o anumită stabilitate a compoziției sociale, pentru ca membrii săi să se cunoască suficient de bine între ei și să nu răspundă la întîmplare (grupul să fie omogen de cel puțin un an);

— alegerea sau respingerea trebuie circumscrise la o situație concretă, față de care sportivul își poate elabora opțiunea, de exemplu, nu vom formula întrebări vagi, ambigui, generale, de genul: pe cine preferi din grup, ci vom încerca să formulăm întrebări cu adresă mai penetrantă pentru descifrarea universului psihologic al grupului. Se poate spune sportivilor că se va încerca să se țină seama de preferințele exprimate în activitatea viitoare;

— dacă vom cere sportivilor să-și exprime preferințele (sau antipatiile) unul față de altul, este bine să le punem alături de foaia de răspuns, pe o foaie de hîrtie, sau pe o tablă, întregul efectiv al grupului sau al lotului, pentru a evita riscul ca unul dintre aceștia să fie omis;

— este preferabil ca la grupele mature de sportivi foaia de răspuns (individuală) să nu fie semnată de aceștia, în scopul asigurării anonimatului, care creează garanții mai mari privind sinceritatea răspunsurilor; identificarea acestora se poate face prin diferite procedee (notarea inițialelor sportivilor pe versou-l foii de răspuns, împărțirea foilor (nesemnate) într-o anumită ordine care să permită antrenorului identificarea sportivilor etc.

Răspunsurile primite constituie materialul brut care se va prelucra ca atare în forma sociomatricei și sociogramei. Întrucît într-un colectiv mai numeros nu este recomandabilă înscrierea într-o ordine descrescătoare a preferințelor individuale (pentru fiecare sportiv), deoarece s-ar îngreuia cotarea, se obișnuiește ca răspunsurile să fie „forțate", diferențiate în prime (locul întîi — preferință foarte puternică), secunde (locul doi — preferință puternică) și terțe (preferințe — locul trei). Se acordă un coeficient ponderat pentru fiecare dintre acestea; de exemplu, pentru cel care va fi ales pe locul întîi se acordă 3 puncte, pentru cel ales pe locul doi se acordă 2 puncte și se acordă un punct pentru cel ales pe locul trei.

În acest fel fiecare sportiv va alege primii trei coechipieri pe care îi preferă, în ordine, pentru diferite sarcini incluse în interpretarea testului: să fie coordonatori de joc, căpitani de

echipă, șefi de rămă, membri ai unui echipaj etc. În același timp fiecare sportiv poate fi la rîndul lui ales de un număr variabil de ori, întrunind două feluri de note : note pentru numărul de alegeri (de cîte ori a fost ales de către coechipierii lui) și note pentru totalul alegerilor (calculul notelor ponderate).

De exemplu, dacă soprtivul A.O. este ales de patru ori, între care odată pe locul 1, de două ori pe locul 2 și odată pe locul 3, el va întruni un total de patru alegeri și un număr de 8 puncte astfel : (locul 1 = **3 puncte** + locul 2 = 2 puncte × 2 alegeri = **4 puncte** + locul 3 = 1 punct, respectiv 3 + 4 + 1 = 8 puncte.

Prelucrarea rezultatelor obținute se face prin completarea unui tabel numit matrice sociometrică, care implică calculul unor indicatori. Sociomatricea se calculează astfel : în coloana verticală și orizontală se trec inițialele sportivilor ; în acest fel rezultatele sînt înscrise sub forma unui tabel cu dublă intrare. Cifrele vor indica ponderea alegerii efectuată de sportivii reprezentați în coloana verticală, pentru cei reprezentați în coloana orizontală. Ultimul rînd al sociomatricei va cuprinde totalul alegerilor primite de către fiecare spartiv, reprezentate printr-un prim număr și totalul punctelor obținute, prin suma notelor ponderate — (tabel — pag. 20).

Să luăm exemplul acestei sociomatrice alcătuită dintr-un număr de 8 sportivi.

Ea ne poate furniza informații cantitative referitoare la fiecare din cei opt sportivi. O primă lectură a acesteia ne permite să stabilim identitatea liderului și poziția lui în grup. În cazul nostru, sportivul aflat în poziția 2 (B.O.) întrunește cel mai mare număr de alegeri și puncte (5/10) din întregul grup. El este preferat, în comparație cu restul coechipierilor. Se observă însă o slabă **consistență** a afinității grupului față de lider, deoarece un punctaj destul de apropiat îl realizează și sportivul aflat pe poziția a 3-a (C.T.) apoi alți trei coechipieri, cu patru alegeri. Aceste informații permit avansarea supoziției că grupul sportiv, în ansamblu, este suficient de omogen, pentru a fi **coeziv**.

O poziție specială o deține sportivul aflat pe poziția 7 (L. Fl.) care nu întrunește nici o alegere, prin aceasta el fiind **izolat**, sau respins. Este posibil ca această situație să se datoreze unei conduite reprobabile din partea sportivului în cauză (egoism, individualism, vanitate, arogarea forțată a supremației, excesivă timiditate, defecte fizice (gigantism sau introversiune accentuată). Acest lucru îl poate lămuri mai bine antrenorul, care lucrează în cadrul colectivului respectiv și-l cunoaște.

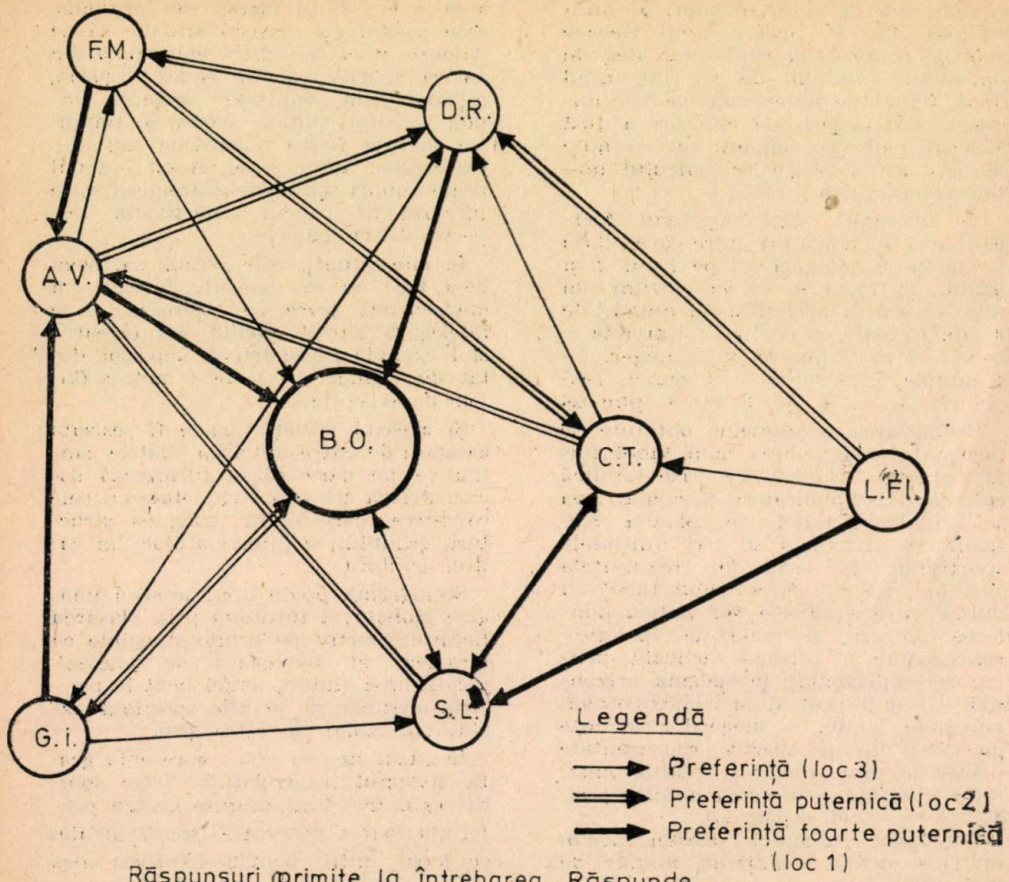
În alte situații este posibil să avem de-a face cu un colectiv format din mediocrități (care se tolerează și se înțeleg și care-l **exclud** sau încearcă să-l excludă pe sportivul superior dotat din punct de vedere motric (talent de excepție).

Și această situație poate fi sesizată ca atare de către antrenor. Datele cantitative pe care ni le furnizează sociomatricea trebuie completate cu cele calitative, care oferă imaginea structurii grupului, a interrelațiilor din cadrul acestora.

Sociograma poate oferi această imagine globală și intuitivă prin plasarea fiecărui sportiv pe orbite variabile ca apropiere și depărtare de nucleul sociogramei (lider), astfel încît la periferia acesteia să se afle sportivul exclus sau izolat de către grup.

În cazul nostru vom reprezenta grafic sistemul interrelațiilor între sportivi prin trei linii diferite pentru preferința foarte puternică (sportivul ales pe locul întîi), pentru sportivul ales pe locul doi și trei în conformitate cu rezultatele înscrise în sociomatrice. Decă alegerile sînt reciproce săgețile vor fi ambele sensuri :

Prezentăm în continuare sociograma alcătuită pe baza sociomatricei (pag. 22). Aceasta scoate în relief aspecte esențiale privind dinamica relațiilor interpersonale din cadrul colectivului sportiv investigat. Sociograma evidențiază **coezivitatea** grupului. Nu sînt discriminate microgrupări antagonice de tipul „clică", raporturile dintre sportivi constituindu-se în reciprocități diverse ca forță și intensitate : B.O. și G.I. — atracție foarte puternică ; S.L. și C.T. idem ; B.O. și S L. atracție reciprocă. Singura poziție disonantă o reprezintă LF1. Care apare mai mult **exclus** (emite reacții de atracție dar nu primește nici una) (Fig. 1).



Răspunsuri primite la întrebarea „Răspunde în ordinea preferinței" cine este mai potrivit pentru funcția de coordonator de joc (primii trei clasați)

Fig.1 Sociogramă colectivă

În fig. 2 apare un exemplu de sociogramă specifică **luptei de coezivitate,** manifestată prin microgrupări (subgrupe). Cazul este relatat de Pesquié, pe baza rezultatelor obținute prin sociomatrice *.

Concluziile matricei sociometrice și a sociogramei pot furniza antrenorului informații despre coezivitatea și structura intimă a grupului. Interpretarea creatoare, responsabilă a acestor informații va avea întotdeauna în vedere și altfel de date referitoare la sportivul în speță sau la grup ca întreg. De exemplu, într-un echipaj de canotaj, șefa de ramă avea un statut sociometric deficitar, fiind respinsă de cele mai multe dintre coechipiere. O analiză superficială a acestei situații ar fi putut determina decizii eronate din partea colectivului tehnic. Observația atentă și nepărtinitoare a grupului, atît în antrenamente cît și în afara lor, asociată cu discuția individuală și în grup a relevat însă o situație interesantă: șefa de ramă era extrem de exigentă în antrenamente, iar coechipierele ei făcuseră „front comun" de indisciplină, netolerînd o asemenea atitudine din partea căpitanei de echipaj acuzată, după opinia lor, de „exagerare".

* *M. Epuran, Irina Holdevici:* Compendiu de psihologie pentru antrenori, Ed. Sport-Turism, București, 1980, pag. 209.

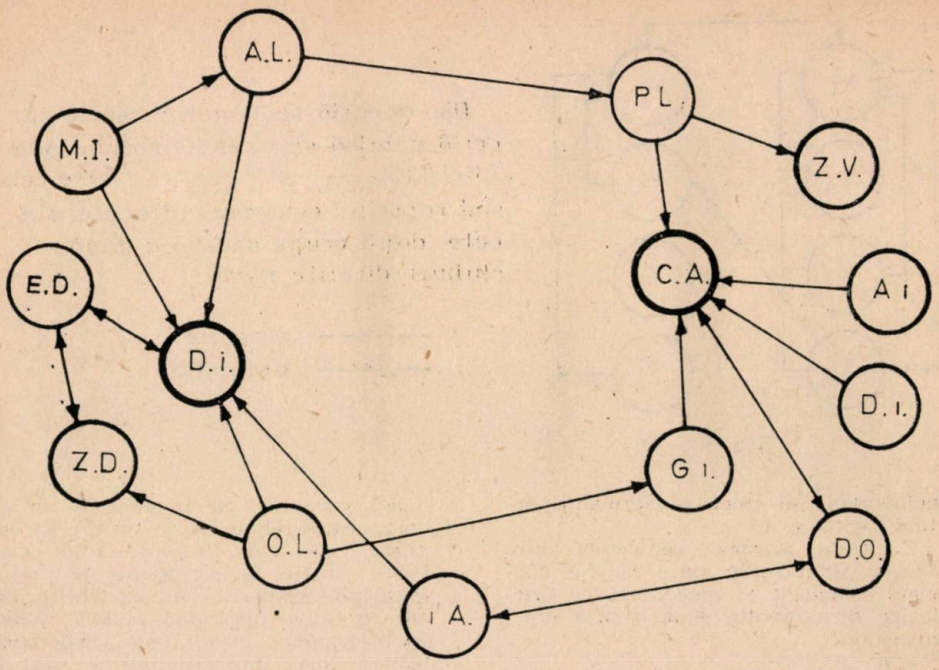


Fig.2 Tip de sociogramă. Rivalitate

Evident, surprinderea unei atari realități necesită eforturi de ajustare a atitudinii fiecăreia dintre „părți", precum și un veritabil tact pedagogic din partea antrenorului. În cazul respectiv (ca de altfel și în alte cazuri asemănătoare), s-a explicat șefei de ramă în ce anume constă contradicția existentă în grup, sugerîndu-se modificarea treptată a **formei** în care aceasta trebuia să solicite exigența și disciplina în antrenament. S-a subliniat faptul că dreptatea fiind de partea ei, era important ca pentru reușita integrării în grup (implicit a creșterii autorității ei) să aplice o strategie mai „elastică", încercînd să folosească metode diferite pentru lămurirea coechipierelor: discuții, explicații. S-a sugerat să se renunțe la tonul imperativ, la atmosfera apăsătoare, la suspiciuni și tensiuni, care nu făceau altceva decît să înăsprească și mai mult relațiile dintre ele.

În paralel, s-a urmărit conștientizarea grupului advers cu eroarea de percepție a coechipierei (șefa de ramă).

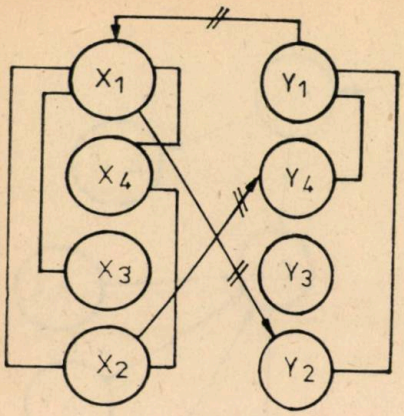
● Conflictele în grupul sportiv au întotdeauna un rol negativ?

Iată o întrebare pe care ne vom strădui s-o descifrăm, avînd la bază argumentele studiilor moderne de sociopsihologie sportivă.

Echipele sportive aparțin unor forme speciale numite „grupe mici". Acestea permit un contact direct între coechipieri, comportarea grupului fiind orientată către creșterea randamentului performantial. Se pune problema în ce mod se pot reflecta raporturile între membrii unei echipe asupra randamentului sportiv.

Se poate presupune pripit că tensiunile și conflictele interpersonale frînează randamentul iar, prin contrast, că raporturile amicale îl pot ameliora, ceea ce nu s-a dovedit întotdeauna valid, în raport cu realitatea concretă (Hans Velt).

În afara acceptării scopului colectiv, randamentul este ameliorabil în absența unor tensiuni puternice și a unor conflicte umane exagerate; o armonie emoțională puternică poate constitui, contrar aparatelor, elementul



Din această sociogramă reiese că cei 8 sportivi sînt subdivizați în două „clici" ($X_{1,2,3,4}$ și $Y_{1,2,3,4}$), între care sînt raporturi antagonice; fiecare din cele două grupe aparțin a două cluburi diferite, rivale.

——— simpatie
—//— antipatie

Fig. 3

nefavorabil al unei performanțe optime pentru grup.

Cu toate acestea, reducerea disonanței psihosociale pare să fie analogul psihologic al mecanismelor fiziologice care mențin homeostazia organismelor *.

* Sub cond. Brian M. Poss, „Orizonturi noi în psihologie", cap. grupurile mici, Edit. Enciclopedică română, Buc. 1973, p. 447.

O problemă extrem de spinoasă pentru coezivitatea unei echipe o constituie spiritul de rivalitate dintre sportivii aparținînd unor cluburi diferite. Unitatea unei echipe reprezentative poate fi destrămată de „clicile" aparținînd cluburilor. În general, prin sociogramă se pot aprecia corespunzător raporturile de acest gen, la sporturile de echipă sau la sporturile în care participarea se face prin echipaje. La întrebarea unui chestionar sociometric, „Cu cine ai dori să te urci în barcă?" (într-un echipaj de 8 — canotaj), s-a obținut sociograma din fig. 3.

Se consideră că o comunitate de competiție trebuie să se bazeze pe raporturi pozitive. Prezența unor conflicte ascuțite în echipe nu determină invariabil scăderea randamentului, deoarece într-o disciplină ciclică individuală (canotaj, caiac-canoe), este posibil ca forța motivațională a subgrupelor antagonice să funcționeze după principiul „carburantului activ". În schimb, în jocurile sportive, unde apare componenta tactică, aceasta presupune previziune, anticipare, decizie, clarviziune, care trebuie armonizate între coechipieri; în aceste condiții conflictele laterale prejudiciază confortul neuropsihic, gradul de activare a organismului, tonusului afectiv și nervos.

Încercînd să aplicăm în acest context teoriile motivaționale existente la ora actuală, putem aprecia următoarele.

La probele ciclice în echipaj, care necesită mai multă forță și explozie, este aplicabilă teoria impusului (R. N. Singer), care susține că o stimulare sporită, ca aceea produsă de

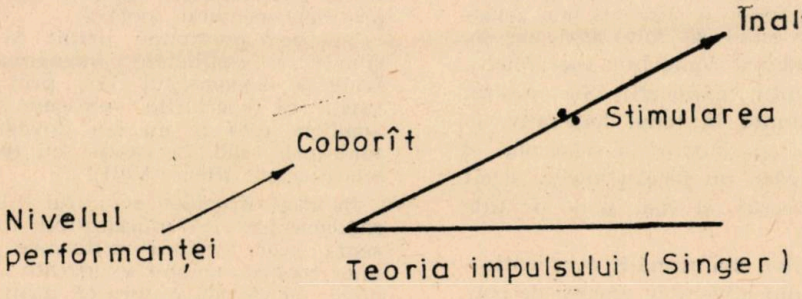


Fig. 4

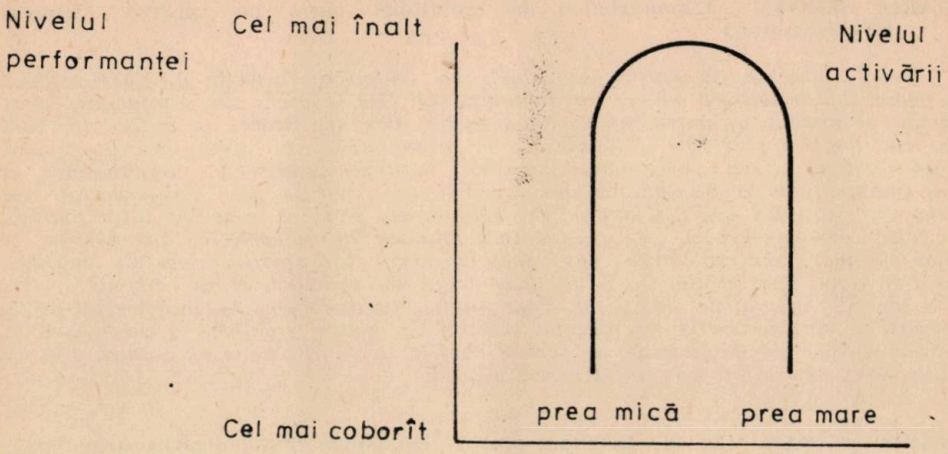


Fig.5 „ Ipoteza U inversat "

activare, motivație, competitivitate, conflicte latente întragrupale, facilitează obținerea performanței, cu atît mai mult cu cît durata probelor este scurtă (cîteva minute) și mai ales lipsește comunicarea dintre membrii echipajului : fiecare executînd o mișcare automatizată, care nu implică subtilități tactice, ci cheltuială de energie. Se presupune că în acest context este vorba de o relație liniară previzibilă între starea de energie, pe de o parte, și performanța pe de altă parte **(fig. 4).**

Opusă întrucîtva acestei teorii „Ipoteza — U" inversat (Yerkes-Dodson), este descrisă în termeni de teorie a stimulării sau a activării, care prevede o relație nearmonică dintre nivelul energiei și performanță în disciplinele care necesită abilitate, execuție tehnică, subtilitate tehnică, cooperare prin roluri (coordonator), ridicător, pivot, extremă, portar, fundaș, etc. **(fig. 5).**

Evident, la aceste teorii și ipoteze este necesar să integrăm personalitatea sportivului, care este unică, inimitabilă. Din acest unghi este necesar să se țină seama de tipul de personalitate care se adaptează (integrativ) în grupul respectiv sau dimpotrivă dacă tipul de personalitate este disturbator (dezintegrativ), lucru evidențiabil cu ocazia observației și a sociogramei.

TIP POZITIVANT (integrativ	TIP DISTURBATOR (dezintegrativ)
Matur emoțional	Emotiv
Rezistent neuropsihic	Sensibil la stress
Tolerant la stres	Fatigabil
Mobilizator (tonifiant)	Panicard (dezorganizator al moralului de grup)
Optimist, afirmativ	Anxios, pesimist, deprimat
Sigur pe resursele proprii	Nesigur pe resursele proprii
Inteligent, perspicace, lucid	Naiv, ușor de fentat

În raport cu adaptarea sociosportivă există următoarele tipuri de sportivi :

În funcție de aceste aspecte cunoașterea și aprecierea raporturilor dintre sportivi se vor ajusta mai obiectiv, antrenorul nemafiind beneficiarul intuiției care oricît ar fi de subtilă nu poate pătrunde în intimitatea universului unui grup sportiv.

MARIA ȘERBAN : L'appréciation des relations entre les sportifs (Aspects psychologiques)

Qu'il s'agisse de sports individuels ou d'équipe, l'activité de performance suppose des relations entre les individus ou les équipes ou équipages, auxquelles s'ajoutent la participation des arbitres, des spectateurs et autres facteurs susceptibles d'exercer une influence sur les protagonistes. En visant prioritairement l'amélioration de la performance sportive, l'auteur propose la connaissance et l'appréciation de la dynamique des rapports des sportifs par : l'observation des relations entre les sportifs lors de l'entraînement, pendant le temps libre (camps, activités extrasportives), discussions individuelles ou collectives. Le monde le plus adéquant d'appréciation des relations entre les sportifs c'est la méthode sociométrique, *qui étudie — à un haut degré de précision et de rigueur — les relations de sympathie ((affinité), d'antipathie, d'indifférence ou d'omission de la personne, dans le cadre du groupe sportif. Un autre problème préoccupant se réfère au rôle que peut jouer un certain conflit, déclenché dans un groupe sportif, mais l'effet de celui-ci n'est pas toujours négatif.*

MARIA ȘERBAN : On the Relations among Sportsmen (Psychological Aspects)

High performance activities (whether individual or team sports) involve relations among individuals or micro-teams, to say nothing of the participation of referees, spectators, etc. The author, who is mainly concerned with the improvement of performance in sports, that is, higher performance, shows that it is necessary to know and assess the relations among sportsmen. This is to be done by noting of the relations among sportsmen during training sessions, leisure (camps, extra-sporting activities) and by carrying on individual and collective talks. The most adequate method for assessing the relations among sportsmen is the sociometrical method, which most accurately studies the relations of sympathy, antipathy, indifference or ignorance within a team. In addition the author approaches the role played by a conflict within a team and shows that the latter does not always play a negative role.

CONTRIBUŢII PRIVIND FOLOSIREA CALCULATORULUI ÎN PRELUCRAREA INVESTIGAŢIILOR PSIHO-MOTRICE (II)

Asist. univ. NAE GILLES OPRIŞAN
Ing. DUMITRU VOINESCU
Institutul de marină „Mircea cel Bătrîn — Constanţa

IMPORTANŢA ŞI ACTUALITATEA PROBLEMEI

Aşa după cum aminteam în prima parte a acestei expuneri, folosirea calculatorului în prelucrarea investigaţiilor psiho-motrice, investigaţii făcute pe un eşantion sportiv sau profesional mai mare şi avînd un număr mai mare de date de prelucrat despre fiecare în parte reprezintă o necesitate obiectivă.

Operativitatea cu care trebuie elaborate anumite concluzii, obiectivitatea şi eficienţa pe care trebuie să o aibă anumite lucrări de cercetare ştiinţifică impun **folosirea mijloacelor electronice de calcul** pentru realizarea lor.

Reamintim că necesitatea îndeplinirii unor **sarcini contractuale** importante cuprinse într-un **contract de cercetare ştiinţifică** a impus, în paralel, pe de o parte **specializarea minimă** a unui cadru al catedrei de pregătire fizică din Institutul de Marină pentru a lucra efectiv pe calculatoare, iar pe de altă parte, o **colaborare mai amplă** între specialiştii a trei domenii de activitate aparent diferite: **educaţie fizică, psihologie** şi **calculatoare.**

Vom continua expunerea privind folosirea calculatorului în prelucrarea investigaţiilor psiho-motrice cu partea a doua în care vom prezenta concret şi amănunţit un exemplu de **folosire a calculatorului în prelucrarea investigaţiilor** MOTRICE.

(Reamintim că cei 430 de subiecţi care au fost investigaţi în cadrul cercetării pe bază de contract (prezentată anterior în rev. E.F.S., nr. 2/1988) au fost testaţi **psihologic** apoi au fost testaţi din punct de vedere **motric**).

PRELUCRAREA PE CALCULATOR A INVESTIGAŢIILOR MOTRICE

Testul motric pe care l-au trecut cei 430 de subiecţi a cuprins trei probe fizice: **săritura în lungime de pe loc,** proba de **abdomen** şi **flotări în braţe.** Condiţiile concrete în care au fost trecute aceste probe de către cei 430 de subiecţi au fost următoarele:

— în primul rînd, locul de desfăşurare al probelor a fost o singură cameră laborator, dar care nu a avut amenajat nimic special pentru probele fizice care să poată influenţa rezultatele;

— probele au fost trecute fără o încălzire specială. În practică, în cadrul unor sporturi tehnico-aplicative sau în cadrul unor activităţi profesionale fiecare individ cînd trece la o activitate **preponderent fizică** o face din necesitate imediată, fiind utilă în anumite momente ale activităţii şi o desfăşoară, fiecare în funcţie de capacitatea de moment, fără a se pregăti special înainte, fără a face încălzire specială cum ar face de pildă un atlet de performanţă:

— la **săritura în lungime de pe loc** s-a cerut subiecţilor să sară cît mai mult, executîndu-se două sărituri;

— proba de **abdomen** a fost executată cu braţele la ceafă; ridicarea trunchiului pînă la verticală şi revenire, cu ajutor-sprijin la glezne;

— la **abdomen** şi **flotări** s-a cerut subiecţilor să execute maximum de repetări în funcţie de posibilităţi, fără a fi influenţaţi de numărul de repetări pe care l-a executat subiectul dinainte.

Rezultatele au fost consemnate la fiecare probă şi la fiecare subiect în parte în fişe speciale şi prelucrate pe calculator în modul în care vom arăta în continuare.

I.M.M.B. Constanta I.T.S.A.I.A. Constanta

LISTA

CU REZULTATELE SI CALIFICATIVELE LA TESTUL PSIHOLOGIC

(listarea in ordinea virstei cronologice)

PAGE NO. 00001

NR CR	NUMELE SI PRENUMELE	ACTIVISM N/CF	AUTO CONTROL N/CF	AFIRMARE N/CF	SOCIABILIT. N/CF	OBIECTIVIT. N/CF	STABEMOT N/CF	ACCEPTARALTI N/CF	INCLMEDITATI N/CF	COOPINT SOC N/CF	BARBCURAJ N/CF	CALIF.TEST PSIHO
1	VASILE ION VC 19	5/B	4/S	8/B	6/FB	8/FB	6/B	4/B	5/B	4/B	6/FB	S
2	DINCA CONSTANTIN 23	6/B	5/B	6/FB	6/FB	10/FB	3/S	7/FB	9/FB	8/FB	8/B	S
3	GALAV CONSTANTIN	5/B	7/FB	4/FB	6/FB	10/FB	9/FB	8/FB	4/B	9/FB	4/FB	B-FB
4	CRISTEA GEORGE	5/B	6/B	5/FB	7/FB	10/FB	6/B	7/FB	4/B	9/FB	5/FB	B-FB
5	CRETU DOREL 24	7/B	5/B	7/B	8/FB	10/FB	6/B	7/FB	4/B	8/FB	4/FB	B-FB
6	EMILIAN IULIAN	7/B	3/S	4/FB	6/FB	10/FB	7/B	5/B	6/FB	8/FB	5/FB	S
7	MISA STERE	5/B	3/S	5/FB	5/B	8/FB	5/B	2/S	5/B	5/B	7/FB	S
8	BECHIR REMZI	7/B	6/B	7/B	8/FB	10/FB	5/B	7/FB	4/B	7/FB	5/FB	B-FB
9	MARCU CONSTANTIN	5/B	5/B	6/FB	8/FB	10/FB	6/B	6/B	6/FB	10/FB	4/FB	B-FB
10	MORDIANU VASILE	4/S	5/B	5/FB	4/B	10/FB	4/S	7/FB	2/S	9/FB	5/FB	S
11	TOPALA MIHAI 25	7/B	6/B	2/S	4/B	10/FB	7/B	8/FB	3/S	9/FB	4/FB	B-FB
12	ROMEGA VASILE	6/B	5/B	6/FB	7/FB	10/FB	7/B	8/FB	5/B	7/FB	4/FB	B-FB
13	CIUREA IONEL	5/B	5/B	5/FB	6/FB	10/FB	2/NS	7/FB	4/B	6/B	6/FB	B-FB
14	BRASOVEANU FLORIN	6/B	5/B	3/S	6/FB	10/FB	6/B	10/FB	4/B	8/FB	3/B	B-FB
15	ISPPAS ALEXANDRU	6/B	5/B	7/B	6/FB	10/FB	5/B	5/B	6/FB	7/FB	6/FB	B-FB
16	DINCA ION	7/B	5/B	7/B	6/FB	10/FB	2/NS	7/FB	2/S	8/FB	6/FB	B-FB
17	DINCA EMIL 26	5/B	5/B	6/FB	7/FB	6/B	3/S	9/FB	4/B	6/B	8/B	S
18	FRINCU MIHAI	4/S	5/B	4/FB	7/FB	10/FB	7/B	8/FB	4/B	8/FB	7/FB	B-FB
19	MANEA MANOLE	8/FB	4/S	4/FB	7/FB	10/FB	6/B	4/B	6/FB	6/B	8/B	S
20	NICOLA ION 27	3/S	5/B	4/FB	7/FB	8/FB	7/B	9/FB	2/S	9/FB	8/B	B-FB

Autori program: Dumitru Voinescu și
Nae Gilles Oprișan

În primul rînd, în funcție de aceste rezultate a fost calculată pentru fiecare subiect în parte **vîrsta biologică** (V.B.) avînd anumite criterii orientative de calculare a acesteia. Se cunosc multitudinea metodelor și criteriilor de apreciere a vîrstei biologice elaborate de diverși autori. Unele însă, cele mai multe de fapt, sînt grele și greu accesibile pentru că necesită investigații ample, de mare finețe, practicate în condiții de laborator medical Noi ne-am orientat la a găsi **o relație directă dintre capacitatea motrică și vîrsta biologică** și am întocmit, ținînd seamă de literatura de specialitate și de experiența în domeniu trei monograme („Oprișan"), pe cele trei probe fizice în care se pornește invers de la rezultatele obținute de subiecți la cele trei probe de testare a capacității fizice la calcularea vîrstei biologice.

În continuare am programat calculatorul să ne determine pentru toți cei 430 de subiecți **diferența dintre vîrsta biologică și vîrsta cronologică :** V.B—V.C. = +— **Dif.** În funcție de valoarea lui „+— Dif" am întocmit un nou program pe calculator pentru acordarea de **calificative la testarea motrică** pe patru trepte : FB—B—S—NS, care să reflecte **nivelul de dezvoltare a capacității motrice relativ cu vîrsta cronologică** pe care o are fiecare. Iată concret acest program introdus pe calculator pentru acordarea **calificativelor la testarea motrică** exprimat în limbaj și înțelegere comună, (renunțînd la limbajul „BASIC-80" și dBASE-II" în care s-a lucrat — (vezi tabelul 1).

TABELUL 1

C_I = FB	— cînd „Dif" este mai mic decît 1,5 ;
C_I = B	— cînd „Dif" este mai mare sau egal cu — 1,5 și mai mic decît 0 ;
C_I = S	— cînd „Dif" este mai mare sau egal cu 0 și mai mic decît +2,5 ;
C_I = NS	— cînd „Dif" este mai mare sau egal cu +2,5 ani.

(C_I = Calificativul la testarea motrică.)

În realitate, în mod concret am programat calculatorul să determine automat valoarea lui „+—**Dif**" în funcție de **vîrsta biologică** (V.B.) și vîrsta **cronologică** (V.C.) care erau introduse deja în memorie și concomitent în funcție de valoarea acestuia să marcheze și CALIFICATIVUL LA TESTAREA MOTRICĂ pentru toți cei 430 de subiecți, în conformitate cu programul menționat în tabelul 1.

Nu mai prezentăm aici rezultatele listărilor și al sortărilor efectuate în funcție de acest calificativ. Menționăm doar că unii subiecți s-au încadrat cu **capacitatea motrică** și **vîrsta biologică** la nivelul vîrstei lor **cronologice.** Alții au apărut (în conformitate cu rezultatele mai slabe obținute la probele fizice), **mai bătrîni biologic decît vîrsta marcată în buletinul de identitate,** iar alții, cei mai mulți, au apărut **mai tineri (biologic) decît vîrsta lor cronologică,** lucru reflectat în **nivelul capacității motrice.**

CONCLUZII

Iată deci că în cazul în care avem de testat din punct de vedere motric un eșantion mai mare de subiecți (cum a fost în cazul nostru 430), pentru prelucrarea datelor investigate și pentru elaborarea promptă, clară și cu maximum de obiectivitate a concluziilor cercetării folosirea calculatorului devine o necesitate evidentă. Prelucrarea prin mijloacele clasice a numărului mare de date însumate la întreaga masă de subiecți ar fi foarte anevoioasă, ineficientă și neoperativă. Pe de altă parte, **folosirea calculatorului în prelucrarea investigațiilor motrice** prezintă avantajul că odată **programele** întocmite pentru efectuarea prelucrărilor și pentru elaborarea rezultatelor și concluziilor unei anumite cercetări, acestea pot fi folosite, eventual cu minime modificări), pentru studierea oricăror eșantioane, indiferent cît de mari ar fi acestea și indiferent cît de multe vor fi datele recoltate despre fiecare membru al eșantionului pentru că, de pildă, sistemul „dBASE II" dă posibilitatea creării unor fișiere cu 32 de cîmpuri (rubrici), adică, în afară de numărul curent și numele subiectului pot fi înregistrate încă 30 de date sau caracteristici obiectivizate în dreptul fiecărui subiect. De asemenea, fișierele create în sistemul „dBASE II" pot cuprinde un număr maxim de 65.535 de înregistrări, numărul de subiecți care pot fi studiați odată este practic nelimitat (nu intrăm în amănunte).

Prezentăm spre exemplificare modelul de fișier creat de noi cu 9 rubrici (cîmpuri) și 430 de înregistrări pentru prelucrarea rezultatelor la **testarea motrică** a celor 430 de subiecți.

(FIȘIER)

1. Numărul curent.
2. Numele și prenumele.
3. Vîrsta cronologică (V.C.).
4. Rezultatele înregistrate la săritura în **lungime.**
5. Rezultatele înregistrate la proba de **abdomen.**
6. Rezultate înregistrate la **flotări**
7. Vîrsta biologică (V.B.).
8. Diferența („+—Dif.") între vîrsta biologică și vîrsta cronologică **(VB—VC).**
9. CALIFICATIFUL LA TESTAREA MOTRICĂ

O specializare minimă în acest domeniu a cadrului didactic de educație fizică, precum și realizarea unei colaborări optime cu specialiștii în mașini electronice de calcul deschide orizonturi noi și perspective nebănuite pentru **cercetarea științifică în domeniul educației fizice și sportului,** pentru contribuția concretă pe care trebuie să și-o aducă aceasta la optimizarea întregii activități în acest domeniu de gîndire, de acțiune, de creație și de afirmare.

Încheiem aici expunerea de față cu speranța că ea va trezi interes în rîndul cititorilor, a specialiștilor în educație fizică și sport și nu numai al lor. Vom reveni într-unul din numerele viitoare ale revistei cu prezentarea unui exemplu de prelucrare pe calculator a concluziilor trase din două testări separate (motrică și psihică), pentru o caracterizare finală, generală a unui eșantion studiat din punct de vedere **psiho-motric.**

BIBLIOGRAFIE

1. DRAGNEA A. : Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Ed. Sport-Turism, București, 1986.
2. DRĂGAN I. : Pledoarie pentru sănătate, Ed. Albatros, București, 1983.
3. FĂRCAȘ V. : Activitatea sportivă de masă, Ed. Sport-Turism, București, 1984.
4. OPRIȘAN N. și colectiv : Contract de cercetare științifică Nr. : 66/1985, I.M.M.B., Constanța, 1986.
5. OPRIȘAN N. și colectiv : Contract de cercetare științifică Nr : 72/1987, I.M.M.B., Constanța, aflat în lucru.
6. OPRIȘAN N. G., VOINESCU D. : Prelucrarea pe calculator a investigațiilor psihologice, București, Revista E.F.S., nr. 2/1988.
7. PETRESCU A. și colectiv : Microcalculatoarele Felix M 18, M 18B, M 118 (Vol. I și II), Ed. Tehnică, București, 1984.
8. SPĂLĂȚELU M., MIHĂILESCU C., COMĂNIȚĂ P. : Gimnastica de întreținere pentru bărbați, Ed. Sport-Turism, București, 1985.

N. G. OPRIȘAN, D. VOINESCU : Contributions à l'utilisation de la calculatrice au traitement des investigations psycho-motrices (II)

Cet ouvrage s'occupe de l'investigation d'un important échantillon de sujets (430) du point de vue moteur. Le traitement d'un grand nombre de données par des moyens classiques serait difficile, inéfficace et trop lent. Par contre, l'utilisation de la calculatrice au traitement des investigations motrices offre l'avantage de servir à l'étude de n'importe quel échantillon de recherche, une fois établis les programmes d'une étude de ce genre, sans égard au nombre de données récoltees pour chaque membre de l'échantillon étudié.

On recommande aux enseignants de l'éducation physique et du sport une spécialisation minimale dans ce domaine et la réalisation d'une collaboration optimale avec les spécialistes en matériels électroniques.

N. G. OPRIȘAN, D. VOINESCU : Contributions to Computer-Assisted Processing of Psycho-Motive Investigation Data (II)

In this second part of their study, the authors describe a motive experiment carried out with a larger number of subjects — 430. The traditional way of data processing being inefficient and unoperational when many data and subjects are implied, the authors recommend the computer-assisted motive data processing which they resorted to. Once the programmes for processing the data, results and conclusions are drawn up, they may be used to study any number of subjects however great the number of involved data are. Likewise, the authors recommend a minimal specialization of the physical education and sport teaching staff so that they may work together with the computer specialists.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

DEZVOLTAREA VITEZEI DE DEPLASARE ŞI A FORŢEI BRAŢELOR LA POPULAŢIA SCOLARĂ LICEALĂ

Prof. ALEXANDRU ZOTA
Suceava
Prof. ARGENTINA COMAN
Prof. GHEORGHE COMAN
Fălticeni

Prezentul studiu s-a desfășurat cu cîte 4 clase ale fiecărui an de studiu, totalizînd efectivul de 528 de elevi, 244 băieți și 284 fete.

În ultima decadă a lunii septembrie au fost trecute testele inițiale, iar în ultima decadă a lunii iunie au fost trecute testele finale.

Trecerea probelor de alergare pe: 600 m, 800 m și 1 000 m, precum și probele de flotări, tracțiuni în brațe și cățărări la frînghie pe distanța da 4 m au avut drept scop constatarea creșterilor biometrice realizate într-un an de studiu, în condițiile orelor de educație fizică prevăzute de programă la clasele liceale și a unei paralele între perechi de clase în care la una s-a lucrat normal, iar la cealaltă pereche prepondernt cu exerciții din atletism și exerciții adecvate dezvoltării polivalente a „trenului superior", în cuantumul orelor prevăzute de programa școlară în vigoare pentru învățămîntul liceal.

Stabilirea potențialului biomotric al populației școlare liceale de ambele sexe este un dat, în cele din urmă, care suscită convergențele viitorului social în acțiune și care în mod sigur trebuie direcționat în mod exact cu nevoile reale ale individului în creștere și formare implicit.

INTERPRETAREA REZULTATELOR

Analizînd fenomenul de creștere la clasa a IX-a băieți se înregistrează 164,6 cm cu 54.47 kg la sfîrșitul studiului la eșantionul experimental și 162,8 cm. cu 53,32 kg. la eșantionul martor. Fetele aceluiași an de studiu înregistrează valoarea medie de 160,2 cm cu 53,89 kg la eșantionul experimental și 161,3 cm cu 52,3 kg la cel martor.

La clasa a X-a, eșantionul masculin experimental înregistrează 169,5 cm cu 56,42 kg, iar cel martor 170,4 cm cu 55,93 kg. Fetele aceluiași an de studiu realizează cifra medie de 161, 1 cm cu 50,88 kg, iar la eșantionul martor 161,0 cm, cu 53.2 kg.

La clasa a XI-a, eșantionul martor înregistrează 173,8 cm. cu 67,50 kg, iar cel martor 174,1 cm. cu 66,9 kg. Fetele aceliuași an de studiu înregistrează 162,1 cm. cu 56,2 kg. la eșantionul martor și 162,0 cm. cu 57,4 kg. la eșantionul martor.

La vîrsta clasei a XII-a se realizează 176,65 cm cu 70,90 kg la eșantionul experimental și 177,1 cm cu 70,90 kg la cel martor.

Fetele aceluiași an de studiu realizează 163,2 cm cu 60,4 kg la eșantionul experimental și 163,5 cm cu 61,2 kg la eșantionul martor.

Se constată creșteri la vîrsta tuturor anilor de studiu la ambele sexe, cu valori medii superioare la sexul masculin.

Educație fizică și sport, nr. 3, 1988, pag. 31

ALERGAREA DE DEMIFOND

600 m plat

Elevii clasei a IX-a F obțin performanța de 2'17" la testarea din septembrie, iar la testarea din iunie cu 6" și 9 zecimi mai puțin. Elevii clasei martor realizează 2'21"00 la prima testare și cu 9",9 mai puțin la testarea de la sfîrșitul anului. La ambele eșantioane performanțele se îmbunătățesc însă cu o diferență de 3" în favoarea eșantionului clasei a IX-a F experimental.

La fete, la eșantioanele aceluiași an de studiu, clasa experimentală pornește cu o performanță de 2'39"00, iar cea martoră avînd cifra medie de 2'34"12, cu o diferență de 0'01"38 în favoarea celei de a doua. În timpul studiului, eșantionul experimental obține o îmbunătățire a performanței superioară cu 0'02"29 în raport cu performanța eșantionului martor. Progresul realizat, în cifre valorire, în perioada dintre cele două testări ne reliefează un salt de 8"9 la eșantionul experimental și de 2"72 la eșantionul martor.

La eșantioanele claselor a-X-a, la prima testare, eșantionul experimental înregistrează 2'24"00 și cel martor 2'48"00, iar la sfîrșitul studiului diferența este de 0'04"59 în favoarea eșantionului martor, aspect care se schimbă la testarea finală, cînd eșantionul experimental obține valoarea medie cu 2"20 mai bună decît a eșantionului martor.

Eșantionul experimental al clasei a XI-a pornește de la prima testare cu o performanță superioară celui martor cu 48". Diferența pozitivă dintre cele două eșantioane se menține și la sfîrșitul studiului, fiind însă numai de 2".

La eșantioanele fetelor aceluiași an de studiu, esantionul experimental înregistrează la testarea din toamnă o performanță superioară celui martor cu 2"8, iar la sfîrșitul studiului, în luna iunie, diferența se mărește la 5" în favoarea aceluiași eșantion.

La eșanticanele claselor a-XII-a, cel experimental pornește cu o performanță inferioară celui martor de 0"4, și care în finalul studiului se mărește la 9"6. la 9"6.

La fetele aceluiași an de studiu, eșantionul experimental pornește, după prima testare cu o diferență negativă de 17" și care în final se reduce la 4"5.

800 m plat

Eșantionul masculin al clasei a-IX-a experiment pornește după prima testare, din toamnă, în raport cu eșantionul martor, cu o performanță mai bună cu 3"17. La sfîrșitul studiului, diferența dintre cele două eșantioane se mărește la 21"5 în favoarea eșantionului experimental.

La eșantioanele fetelor, eșantionul experimental pornește, după testarea din toamnă, cu performanța medie de 3'39"15, realizînd la sfîrșitul studiului o îmbunătățire dintre cele două testări de 7". Performanța însă, la ambele testări, a fost mai bună la eșantionul martor.

La vîrsta claselor a-X-a, eșantionul experimental, la testarea din toamnă înregistrează o performanță superioară cu 25" în raport cu aceea a eșantionului martor. La sfîrșitul studiului ambele eșantioane înregistrează îmbunătățiri, de 20" și 13", cu diferența de performanță în finalul studiului de 32" în favoarea eșantiorului experimental.

La fete, la vîrsta aceluiași an de studiu, eșantionul experimental înregistrează o performanță medie inferioară celui martor cu 5"25, fenomen care în final se mărește la 30"30. Ambele eșantioane însă înregistrează îmbunătățiri ale performanței medii cu 22"95 și 12".

La eșantioanele clasei a-XI-a, eșantionul experimental masculin pornește la lucru actualului studiu cu o performanță medie superioară eșantionului martor cu 4 secunde. Diferența dintre cele două eșantioane se mărește în finalul studiului la 26" în favoarea eșantionului experimental. Ambele eșantioane înregistrează îmbunătățiri ale performanțelor medii, care în final se cifrează la 10" și respectiv 12 secunde.

La eșantioanele feminine ale aceluiași an de studiu, cel experimental pornește din start cu o secundă în favoarea sa, diferență care la sfîrșitul studiului se cifrează la 18,8 secunde în favoarea eșantionului exeperimental. Ambele eșanticane însă realizează îmbunătățiri între cele două testări de 34" și respectiv 17 secunde.

La vîrsta clasei a XII-a, la testarea de început, eşantionul martor înregistrează o performanţă mai bună cu 6,5 secunde în raport cu eşantionul martor, diferenţă care în final se măreşte la 7,2 secunde. La ambele eşantioane se îmbunătăţeşte performanţa medie cu 8″ şi 8,70 secunde. La eşantioanele fetelor aceluiaşi an de studiu eşantionul martor porneşte din start cu o performanţă medie mai bună cu 7 secunde în raport cu a eşantionului martor. La sfîrşitul studiului aspectul performanţei rămîne neschimbat, îmbunătăţindu-se cu 0,17 secunde tot la eşantionul martor. Ambele eşantioane însă înregistrează îmbunătăţiri ale performanţelor, care se cifrează la 11,9 secunde şi respectiv 12 secunde.

1 000 m plat

În cadrul probei de 1 000 m. plat, eşantioanele masculine ale clasei a-IX-a înregistrează 3′52″15 şi respectiv 5′06″00, cu diferenţă de 14″85 în favoarea eşantionului experimental.

La sfîrşitul studiului, diferenţa dintre performanţa celor două eşantioane se măreşte la 18 sec. şi 88. Ambele eşantioane înregistrează progrese ale performanţelor medii care sînt de 3,03 secunde la eşantionul experimental şi de 3 sec. la eşantionul martor.

La eşantioanele fetelor, din start se pleacă cu o diferenţă pozitivă de 11 sec. în favoarea eşantionului martor. Ambele eşantioane înregistrează îmbunătăţiri ale performanţelor medii care sînt 9″ şi respectiv 4″11 la eşantionul martor.

La vîrsta claselor a-X-a eşantioanele masculine se prezintă la performanţa medie cu o diferenţă pozitivă de 30 sec, 30% în favoarea eşantionului experimental, diferenţă care în final se reduce la numai 19 secunde. Ambele eşantioane înregistrează îmbunătăţiri ale performanţelor medii, care sînt de 12,7 secunde şi respectiv 22 secunde. La eşantioanele fetelor aceluiaşi an de studiu, de la prima testare se porneşte cu o performanţă medie mai bună cu 5 secunde la eşantionul experimental, diferenţă care se măreşte la 14,6 sec. la testarea finală.

La eşantioanele masculine ale clasei a-XI-a, din start eşantionul experimental porneşte cu performanţa de o secundă superioară eşantionului martor, diferenţă care la testarea finală se măreşte la 4 secunde, tot în favoarea sa. Ambele eşantioane înregistrează îmbunătăţiri ale performantelor medii, care sînt de 40″ şi respectiv 37″.

La fetele aceluiaşi an de studiu, după testarea iniţială eşantionul experimental înregistrează o performanţă mai bună cu 26,4 secunde în raport cu performanţa eşantionului martor. La sfîrşitul studiului diferenţa dintre performanţa medie a celor două eşantioane este de 2,10 secunde în favoarea eşantionului experimental. Ambele eşantioane au înregistrat progrese care se cifrează la 16″ şi respectiv 40 secunde la eşantionul martor.

La clasa a-XII-a eşantionul martor are o performanţă medie mai bună cu 11,6 secunde în raport cu a eşantionului experimental, diferenţă care în final se măreşte la 15 secunde. Pe parcursul studiului, ambele eşantioane îşi îmbunătăţesc performanţele, care sînt de 9″ şi respectiv 12,4 secunde, la eşantionul martor. La fetele aceluiaşi an de studiu, eşantionul experimental are performanţa medie mai bună decît a celui martor cu 5 secunde, diferenţă care după testarea finală se reduce la 3 secunde. Ambele eşantioane înregistrează îmbunătăţiri care sînt de 9 sec. şi respectiv 11 secunde la eşantionul martor.

FORŢA ÎN BRAŢE

La testarea iniţială, eşantioanele masculine ale clasei a-IX-a înregistrează: 16,35 repetări eşantionul experimental, şi 15,2 eşantionul martor, cu diferenţă de 1,15 repetări în favoarea eşantionului experimental. La sfîrşitul studiului diferenţa este de 3,11 la ambele eşantioane înregistrînd îmbunătăţiri ale performanţei de 4,64 şi respectiv 2,66.

La fetele aceluiaşi an de studii, la testarea iniţială eşantionul martor obţine cu 0,17 repetări mai mult, în final însă performanţa medie trece de partea eşantionului experimental cu o diferenţă de 0,84.

La clasa a-X-a, testarea de început ne reliefează un uşor avantaj favorabil alel performanţei medii cu 0,4 repetări în favoarea eşantionului martor, raport care se modifică după testarea finală în favoarea eşantionului experimental cu 5,89.

Ambele eșantioane înregistrează progrese cu 10,2 la eșantionul experimental și cu 3,91 cel martor.

La eșantioanele fetelor aceluiași an de studiu, cel martor realizează mai mult cu 1,7 decît eșantionul martor, diferență ce se menține și după testarea finală, însă cu numai 1,29 repetări. Ambele eșantioane au înregistrat ușoare progrese, care sînt de 1,9 la eșantionul experimental și de 2,3 la eșantionul martor.

La clasa a-XI-a, sexul masculin, după testarea inițială se realizează, la eșantionul martor, cu 3,2 repetări mai mult, raport care se inversează după testarea finală prin aceea că, eșantionul experimental înregistrează cu 2,06 mai mult.

Pe parcursul studiului, ambele eșantioane înregistrează progrese, care se cifrează la 7,5 la eșantionul experimental și 2,24 la eșantionul martor.

La fetele aceluiași an de studiu, eșantionul martor pornește cu un plus de 4,6 repetări și care în final se mărește la 6,2.

Ambele eșantioane au înregistrat creșteri astfel: cu 0,9 la eșantionul experimental și 2,5 repetări la cel martor.

La vîrsta clasei a-XII-a, diferența dintre performanța medie a celor două eșantioane este de 0,2 în favoarea eșantionului martor, diferență ce se mărește la 5,23 repetări, la testarea finală, în favoarea aceluiași eșantion.

Ambele eșantioane au înregistrat progrese ale performanțelor pe parcursul studiului, care sînt de 3,27 la eșantionul experimental și 8,3 la eșantionul martor.

La fetele aceluiași an de studiu, eșantionul experimental înregistrează cu 0,78 repetări mai mult la testarea inițială, iar la cea finală cu 0,58 mai puțin.

Ambele eșantioane au înregistrat performanțe care au fost de 1,88 repetări și 3,14 la eșantionul martor.

TRACȚIUNI ÎN BRAȚE DIN ATÎRNAT

Eșantioanele clasei a IX-a băieți înregistrează la testarea inițială 4,91 repetări și cea martoră 4,46, dar la sfîrșitul studiului se îmbunătățește la ambele eșantioane cu 3,38 și 2,07.

La fetele aceluiași an de studiu, la testarea inițială înregistrează 1,46 și respectiv 1,87 repetări cu o diferență de 0,21 în favoarea eșantionului martor. La testarea finală se constată îmbunătățiri la ambele eșantioane care sînt cu 1,86 repetări la eșantionul experiment și 1,02 la cel martor, cu o diferență de 0,51 în favoarea eșantionului experimental.

Eșantioanele clasei a X-a masculin înregistrează 6,88 și 5,66 experiment și la cel martor. Diferența dintre cele două eșantioane la sfîrșitul studiului este de 1,11. La fetele aceluiași an de studiu, la testarea inițială martor, valori care se măresc cu 2 la eșantionul experimental și cu diferența dintre cele două eșantioane este de 0,21. După testarea finală la cel experimental și cu 1,64 a cel martor, diferența în final fiind de 0,15 repetări în favoarea eșantionului experimental.

La eșantioanele clasei a-XI-a la testarea inițială se înregistrează 7 și respectiv 8, iar la cea finală 11,5 și 9,77 ambele eșantioane obținînd se constată că la ambele eșantioane se îmbunătățesc performanțele cu 1,28 îmbunătățiri ale performanțelor cu 4,5 și respectiv 1,77 repetări, cu diferența în final de 1,73 în favoarea eșantionului experimental.

La eșantioanele fetelor, după înregistrearea inițială a performanțelor se înscriu 2,31 la eșantionul experimental și 2,73 la cel martor. La sfîrșitul studiului se constată îmbunătățiri la ambele eșantioane.

La vîrsta clasei a-XXI-a la eșantioanele băieților se înregistrează 6,5 la eșantionul experimental și 7,4 cel martor. Performanțele cresc la ambele eșantioane, înregistrîndu-se la testarea finală performanțe superioare cu 1,22 la cel experimental și cu 3,30 la cel martor.

La eșantioanele fetelor aceluiași an de studiu se obțin cîte 2,25 la testarea inițială și 3,50 la eșantionul experimental și 4,32 la cel martor la testarea finală.

CĂȚĂRAREA LA FRÎNGHIE PE DISTANȚA DE 4 METRI

La eșantioanele clasei a-IX-a la băieți toate elementele statistice parcurg distanță astfel : eșantionul experimental, la testarea inițială realizează 12 sec. 18 și la cea finală 11,15, iar eșantionul martor are în startul probei 10,16 secunde și la testarea finală 9,32 secunde. La ambele testări performanța este mai bună la eșantionul martor cu 2,02 și respectiv 1,83 secunde.

La fetele aceluiași an de studiu, la eșantionul martor 9 fete nu pot parcurge întreaga distanță iar la testarea finală la același eșantion 8 fete nu pot parcurge întreaga distanță, fapt care a făcut să nu poată fi luate în calcul.

La eșantionul experimental la testarea inițială 12 fete n-au putut parcurge distanța de 4 m. întreagă iar la cea finală trei. Acest eșantion înregistrează media aritmetică a potențelor de 10,18 sec. la testarea inițială și 15,2 secunde la cea finală. Diferențele sînt de 4″ 62 la testarea inițială și 0,75 sec. la cea finală. Diferențele de 4.62 la testarea inițială și 0,75 sec. le cea finală sînt în favoarea eșantionului experimental

La vîrsta clasei a-X-a eșantionul masculin realizează 10,73 secunde la testarea inițială și 10,36 secunde la cea finală, iar eșantionul martor cu 10,96 secunde la testarea inițială și 10,4 secunde la cea finaă.

La ambele testări performanța medie este în favoarea eșantionului experimental.

La fetele aceluiași an de studiu, la eșantionul experimental, la testarea inițială 10 fete nu pot parcurge întreaga distanță iar la cea finală numai 3.

La eșantionul martor la testarea inițială nu pot parcurge întreaga distanță 9 fete iar la cea finală 4. Performanța medie a celor potente se situează la 14,04 secunde la testarea inițială și 13,24 secunde la testarea finală. La eșantionul martor se înregistrează 13,6 secunde la testarea inițială și 10,05 la cea finală. La ambele testări performanța este mai bună la eșantionul martor.

La vîrsta clasei a XI-a eșantionul experimental înregistrează 9,10 secunde la testarea inițială și 9,02 secunde la testarea finală. Eșantionul martor înregistrează 9,37 secunde la testarea inițială și 9,9 secunde la cea finală. La ambele testări performanța este în favoarea eșantionului experimental. La fetele aceluiași an de studiu la eșantionul experimental 7 fete nu pot parcurge întreaga distanță iar la cel martor 9 fete nu pot.

La testarea finală însă toate elementele statistice ale eșantioanelor pot parcurge cei 4 metri, fapt important. La testarea inițială se înregistrează media aritmetică de 15,0 secunde la eșantionul experimental, și 12,5 la cea finală și 14,49 și respectiv 12,04 secunde la eșantionul martor.

La clasa a-XII-a la eșantioanele masculine se înregistrează 8,66 și respectiv 8,91 secunde la eșantionul martor. La testarea finală se înregistrează performanțele medii de 8,13 secunde și 8,93 secunde la eșantionul martor. Diferențele de performanță sînt la ambele testări în favoarea eșantionului experimental cu 0,25 și respectiv 0,8 secunde. La fetele aceluiași an de studiu la testarea inițială trei fete la eșantionul experimental cu 0,25 și respectiv 0,8 secunde. La fetele aceluiași an de studiu la testarea inițială trei fete la eșantionul experimental și 4 la cel martor nu pot parcurge distanța fenomen ce se ameliorează complet la testarea finală cînd toate parcurg distanța.

La testarea inițială se înregistrează 14,34 și 16,05 secunde la eșantionul martor și 13,54 și 13,76 secunde la testarea finală.

La ambele testări performanța este favorabilă eșantionului experimental.

CONCLUZII

La toate probele și în toți anii de studiu performanțele medii ale băieților sînt superioare celor ale fetelor.

În toate cazurile în care mediile aritmetice ale testărilor de început au fost mai bune la eșantioanele experimentale au fost superioare și la testarea finală.

Au fost cîteva cazuri în care s-a pornit cu valori medii superioare la eșantionul martor, la unele probe, superioritate care a fost menținută și la testarea finală, exemplu la clasele a-XII- la ambele sexe astfel : la 600 m, 800 m, 1 000 m, flotări în brațe, trecțiuni la bară fixă, cu unele ameliorări însă dar și accentuarea diferenței la unele din ele.

Acest aspect îl apreciem a se datora în bună parte lucrului individual din timpul extraclasă a unei bune părți din băieți cu preocupări și pentru dezvoltarea armonioasă a propriului corp și implicit a potențelor intrinseci.

Și la fetele claselor a-XII-a se mențin unele diferențe pozitive în favoarea eșantioanelor martor, dar care atenuează în probele de alergări și se măresc numai la proba de tracțiune în brațe.

Numărul de ore săptămînal rezervate educației fizice nu permite departajări spectaculoase privind performanțele sportive între cele două eșantioane precum nici ale unor departajări accentuate între eșantioanele în discuție.

Sarcinile educației fizice actuale trebuie să incumbe factorii armonizării creșterii somatice masive cu creșteri corespunzătoare ale potențelor biomotrice, care în ultimă instanță să fie exprimate prin probe sportive trecute în concordanță și cu acumulările masei corporale de la un an la altul, acumulări care să beneficieze de osatura transformatoare a exercițiului fizic și să nu existe fenomenul de stagnare, plafonare și reversibilitate, care își face apariția înaintea terminării creșterilor corporale în actuala situație.

Școala este aceea care dă societății omul pus la punct biofizic și psihic, fenomen ce se înfăptuiește în mod științific prin prelucrări continue și multiple ale aparatului locomotor și ale marilor funcțiuni, prin cuantumul de timp destinat acestora, în mod corespunzător.

AL. ZOTA et collaborateurs : Le développement de la vitesse de déplacement et de la force des bras de la population lycéenne

L'étude a été effectuée avec les classes de chaque année (9e, 10e, 11e et 12e), totalisant 528 élèves dont 244 garçons et 284 filles.

On a étudié le comportement des élèves aux épreuves suivantes : marche (600 m, 800 m et 1 000 m), flotation, traction dans les bras, escalade de la corde sur une distance de 4 m.

Dans tous les cas, les performances des garçons ont été supérieures à celles des filles.

Chez les filles de la 12e, certaines différences positives sont manifestes en faveur des échantillons témoins ; les différences sont atténuées dans les épreuves de marche et agrandies à l'épreuve de traction dans les bras.

Le nombre hebdomadaire d'heures réservées à l'éducation physique ne permet pas de distinguer les croissances somatiques massives du potentiel biomoteur.

Les tâches de l'éducation physique actuelle doivent concerner les facteurs harmonisant les croissances somatiqques massives avec les croissances correspondantes, du potentiel biomoteur qui doivent refléter, finalement, les épreuves sportives.

AL. ZOTA and Team : Developing the displacement speed and Strength of Arms of High Schoolers

The authors carried out an investigation with four forms (9th, 10th, 11th, 12th) that is, with a total number of 244 boys and 284 girls.

The latter went in for racing events (600 m, 800 m and 1 000 m), floating events, 4 m arm traction and rope climbing. The performances of the boys were higher than those of the girls in all the events.

The authors mention that the girls in the 12th form showed positive differences, too, as compared to the reference subjects, although they were lower in racing than in arm traction.

It is a fact that the number of classes devoted to physical education does not allow for obtaining a correspondence between the considerable somatic growths and the biomotive potential ones.

Today, physical education should concentrate on harmonizing the considerable somatic growths and the corresponding biomotive potential ones, which should be in the focus of attention.

CONTRIBUŢIA EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI LA FORMAREA ŞI EDUCAREA COMUNISTĂ A STUDENŢILOR

Şef lucrări DUMITRU-COLIBABA EVULEŢ
Şef lucrări IOAN BOTA
Institutnl Politehnic Bucureşti

Această comunicare a fost elaborată pe baza unor concluzii desprinse dintr-o serie de lucrări de cercetare ştiinţifică pe care le-am realizat de-a lungul timpului, precum şi pe baza unor preocupări suplimentare de rezolvare a educaţiei comuniste a studenţilor din Institutul Politehnic — Bucureşti. În acest sens, scopul lucrării este revizuirea obiectivelor educaţiei fizice în învăţămîntul superior, stabilirea unor priorităţi în interiorul lor, în conformitate cu noua comandă socială preconizată de documentele de partid şi de stat.

PREMISE

În concepţia P.C.R., a secretarului său general, tovarăşul **Nicolae Ceauşescu,** fenomenul educaţional se bucură de o înaltă preţuire, fiind considerat o componentă fundamentală a procesului de edificare a noii societăţi. Educaţia devine un instrument important de înfăptuire a idealului social, la care sînt angrenaţi şi au acces toţi cetăţenii României, fără deosebire de naţionalitate, sex sau religie.

În programul partidului, adoptat la Congresul al XI-lea şi mereu îmbunătăţit prin lucrările Congreselor al XII-lea şi al XIII-lea, tovarăşul Nicolae Ceauşescu a subliniat în mod deosebit **necesitatea educaţiei comuniste a tuturor membrilor societăţii**

Idealul educaţiei comuniste presupune formarea omului nou, multilateral dezvoltat, capabil să participe în mod activ şi creator la construirea societăţii socialiste şi comuniste.

În viziunea novatoare a partidului nostru, educaţia capătă pentru prima dată în istorie un caracter prospectiv, propunîndu-şi în mod conştient să formeze oameni pentru viitoarea societate, comunistă. Acest proces formativ necesită cercetarea mai atentă a tuturor laturilor educaţiei comuniste, descoperirea unor noi atribuţii sau a unor mijloace nevalorificate, precum şi conturarea unui „model prospectiv al omului nou", capabil să facă faţă viitorului tip de societate.

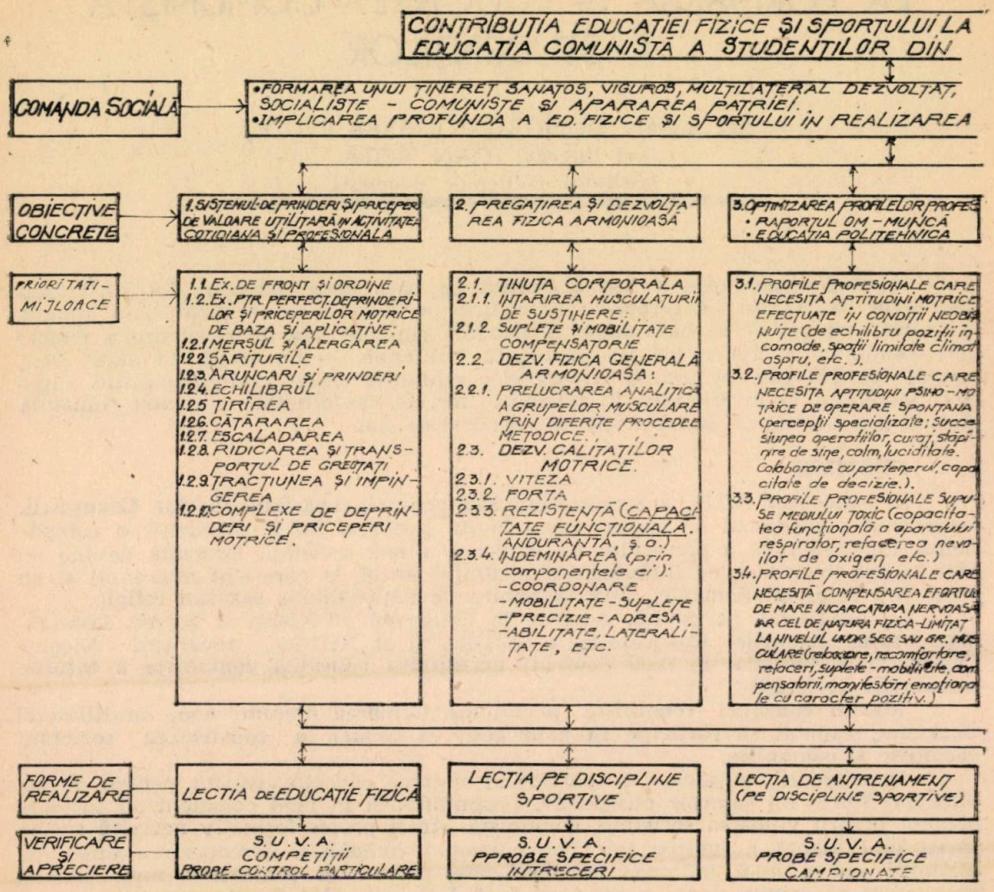
În structura „modelului prospectiv" al omului nou, educaţia fizică şi sportul constituie o latură încă puţin investigată şi valorificată din punct de vedere formativ Rezervele sale sînt în mare măsură încă necunoscute şi puţin apreciate. Educaţia fizică şi sportul trebuie să fie mai strîns legată de producţie, să contribuie la stimularea şi dezvoltarea energiilor creatoare ale oamenilor muncii, să contribuie prin căile şi mijloacele sale proprii la realizarea educaţiei politehnice şi ale celorlalte laturi educaţionale.

IPOTEZE

Ponderea şi contribuţia educaţiei fizice şi sportului în realizarea „modelului prospectiv al omului nou" vor creşte în mod simţitor. Această tendinţă este determinată de noile fenomene care animă dezvoltarea lumii contemporane (progresul tehnic, fenomenele biologice de adaptare a organismului la viaţa modernă, ş.a.) care în condiţiile ţării noastre amplifică rolul disciplinii noastre în formarea tineretului studios.

Modelul prospectiv al omului nou presupune o revizuire a obiectivelor educaţionale şi stabilirea unor priorităţi în interiorul lor, o nouă programare a căilor

* * * Lucrare prezentată în cadrul manifestărilor metodico-ştiinţifice „CREATIVITATE ŞI EFICIENŢA ÎN ÎNVĂŢĂMNT", Ediţia a III-a, faza finală a Festivalului Naţional „Cîntarea României", dedicată Conferinţei Naţionale a Partidului Comunist Român, 19—20 iunie 1987, Piatra Neamţ. (Secţia învăţămînt artistic şi arhitectură).



și mijloacelor de realizare ale acestor obiective. Localizînd această ipoteză la nivelul Institutului Politehnic, avem certitudinea că disciplna noastră trebuie să-și intensifice preocupările pentru a contribui la pregătirea studenților pentru viitoarele locuri de muncă.

METODELE DE CERCETARE

— Documentarea.
— Convorbiri pe bază de chestionar și ancheta socială.
— Testări și experimentări practice.
— Modelarea.

SARCINILE ȘI DESFĂȘURAREA PROPRIU-ZISĂ A CERCETĂRII

1. Stabilirea, analiza și sistematizarea profilelor profesionale ale absolvenților Institutului Politehnic — București.

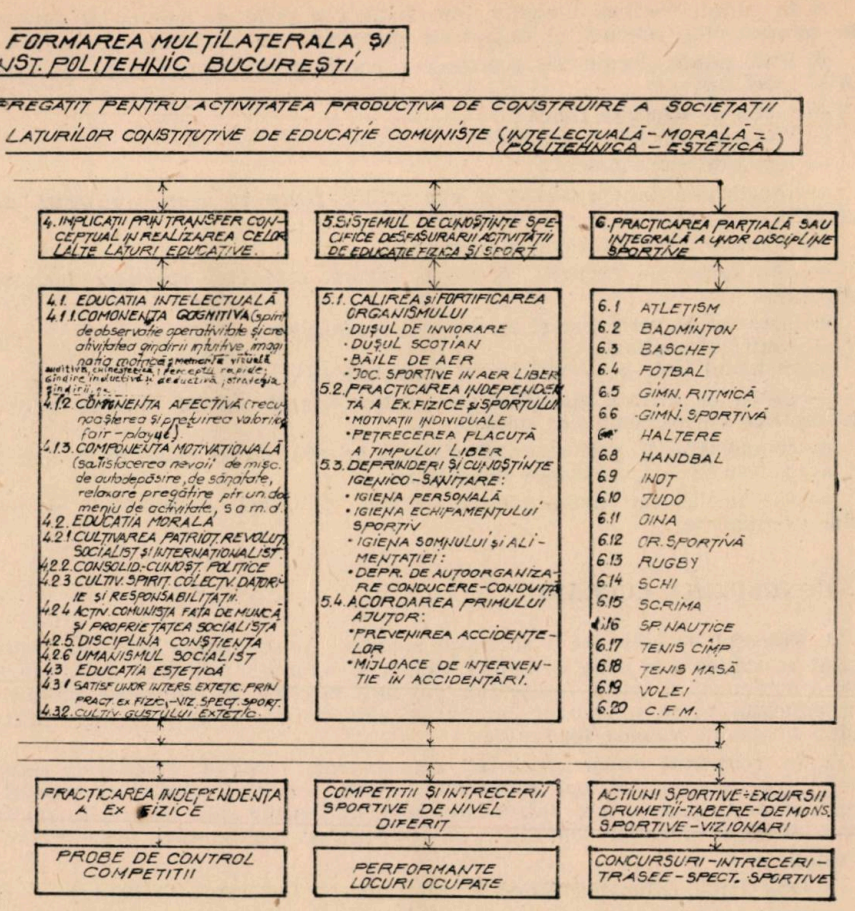
2. Stabilirea componentelor semnificative ale profilelor profesionale sau ale viitoarelor locuri de muncă și implicațiile lor asupra conținutului instruirii sportive.

3. Revizuirea obiectivelor educației fizice și sportului și stabilirea unor priorități în interiorul lor.

4. Elaborarea programelor generale și speciale de instruire.

Planșa anexată ilustrează deplin sinteza tuturor preocupărilor noastre și din care se desprind următoarele aspecte mai importante :

a. Întreaga noastră activitate este supusă sau subordonată unei comenzi sociale ferme, care presupune realizarea următoarelor obiective finale :



— formarea unui tineret sănătos, viguros, multilateral dezvoltat, pregătit pentru activitatea productivă de construire a societății socialiste și comuniste și apărarea patriei ;

— implicarea mai profundă a educației fizice și sportului în desăvîrșirea celorlalte laturi ale educației comuniste (intelectuală, morală, politică, estetică).

b. Noile priorități ale comenzii sociale necesită revizuirea obiectivelor educației fizice și stabilirea unor noi priorități. În acest sens, obiectivele concrete ale educației fizice și sportului în învățămîntul superior sînt :

1. însușirea și perfecționarea sistemului de deprinderi și priceperi motrice de valoare utiliztară în activitatea cotidiană și profesională ;

2. pregătirea și dezvoltarea fizică armonioasă ;

3. creșterea contribuției în optimizarea profilelor profesionale (raportul ommuncă, educația politehnică) ;

4. implicarea mai profundă a educației fizice și sportului în realizarea celorlalte laturi educative (intelectuală, morală, estetică) ;

5. însușirea și perfecționarea sistemului de cunoștințe specifice desfășurării activității de educație fizică și sport de mare valoare utilitară în viața cotidiană și profesională ;

6. practicarea (parțială sau integrală) a unor discipline sportive, cu rol formativ asemănător cu cel al educației fizice.

c. În cadrul fiecărui obiectiv s-au stabilit o serie de sarcini prioritare (sau unele componente), precum și mijloacele principale de realizare ale acestora.

d. Principalele forme de realizare a conținutului programelor de educație fizică și sport sînt:

— lecția de educație fizică;
— lecția pe discipline sportive;
— lecția de antrenament;
— practicarea independentă a exercițiilor fizice în scop profilactic, igienic și recreativ;
— competițiile și întrecerile sportive;
— alte forme — excursii, drumeții, tabere, orientare sportivă, demonstrații sportive etc.

e. Sistemul de verificare și apreciere a studenților:

— controlul medical;
— Sistemul Unic de Verificare și Apreciere (S.U.V.A.);
— probe de control specifice sau particularizate pentru testarea unor aptitudini motrice sau psihomotrice deosebite;
— comportarea și performanțele obținute în concursuri sau întreceri sportive;
— parcurgerea unor trasee turistice;
— spectacolul sau demonstrația sportivă de masă organizată cu prilejul marilor evenimente.

CONCLUZIILE LUCRĂRII

1. Procesul de edificare a societății socialiste și comuniste ridică în fața fenomenului educațional o nouă comandă socială și anume: formarea multilaterală și educația comunistă a tutror cetățenilor din țara noastră. În realizarea acestui deziderat, educația fizică și sportul capătă noi dimensiuni, găsindu-și importanța cuvenită și adevărata valoare formativă.

2. În contextul noilor priorități ale comenzii sociale, obiectivele educației fizice și sportului capătă noi dimensiuni. Astfel, educația fizică și sportul este chemată să contribuie și mai substanțial, prin mijloacele sale proprii, la realizarea tuturor laturilor educației comuniste ale studenților (politehnică, intelectuală, morală, estetică).

3. Obiectivele educației fizice și sportului în Institutul Politehnic — București trebuie realizate prin intermediul unei programe unice, bazată pe elementele comune ale tuturor profilelor profesionale. Pe lîngă aceasta, trebuie să lucrăm diversificat, după o serie de modele de instruire suplimentară, determinate de prioritățile tehnologice ale unor profesii, de condițiile concrete de muncă etc., care sînt în stare să realizeze educația comunistă a studenților.

D. EVULEȚ-COLIBABA, I. BOTA: La contribution de l'éducation physique et du sport à la formation et l'éducation communiste des étudiants

Les processus d'édification d'une nouvelle société pose au phénomène éducationnel une nouvelle commande sociale, notamment: la formation multilatérale et l'éducation communiste de tous les citoyens de notre pays; pour réaliser ce but, l'éducation physique et le sport renferment de nouvelles dimensions afin de réaliser tous ces traits de l'éducation communiste des étudiants à titre de futurs spécialistes dans tous les domaines de la vie sociale. On donne des références relatives aux objectifs de l'éducation physique et du sport dans le cadre de l'Institut Polytechnique de Bucarest. Les objectifs proposés doivent être réalisés à l'aide de programmes uniques, reposant sur les éléments communs de toutes les spécialités professionnelles; le travail doitvêtre diversifié selon une série de modèles d'instruction supplémentaire, déterminés par les priorités technologiques des professions et les conditions de travail concrètes.

D. EVULEȚ-COLIBABA, I. BOTA : The Contribution of Physical Education and Sports to the Students' Communist Education

The process of building up a new society makes it necessary to aim at a multilateral and communist education of one and all citizens. In this light physical education is to play a still great role for it can and must contribute to the communist education of the students, future specialists in all the domains of social life.

The authors make reference to the objectives of physical education and sports of the Polytechnic Institute of Bucharest. They show that the latter are to be implemented on the basis of one and the same programme, based on the elements common to all branches ; that differentiated work should be resorted to, according the supplementary instruction models keeping in step with the technological priorities of certain ptofessions and adjusted to the concrete working conditions.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

PREGĂTIREA FIZICĂ ÎN JUDO (III)

Lect. univ. IOAN HANTĂU
I.E.F.S.

Ca urmare a efectuării unor exerciții fizice în mod continuu și sistematic, se dezvoltă calitatea motrică rezistența indiferent de vîrsta practicanților. Rezistența este necesară în activitatea cotidiană a fiecărui om, influențînd randamentul muncii, indiferent de profesie, sex și vîrstă. În activitatea sportivă și în special în activitatea sportivă de performanță rolul acestei calități fizice crește și mai mult, ea constituind un factor foarte important — învingerea sau întîrzierea apariției fenomenelor de oboseală.

Însăși definiția pe care o serie de specialiști o dau rezistenței întărește afirmația de mai sus. Astfel, după N. G. Ozolin rezistența este „capacitatea de a face față oboselii", după A. Demeter „menținerea capacității de lucru în timpul unor eforturi de lungă durată — prin învingerea fenomenului de oboseală și printr-un tempo ridicat al restabilirii organismului după o activitate obositoare", iar după D. Harre și V. M. Zațiorschi „capacitatea organismului de a face față oboseli fizice provocată de activitatea musculară". În orice activitate fizică, manifestarea rezistenței este legată de reluarea intensității la care se desfășoară efortul. Ținînd cont de acest aspect esențial și referindu-ne la activtiatea fizică specifică efortului din judo putem afirma că rezistența este capacitatea judoka de a face față oboselii provocată de activitatea musculară desfășurată într-o angajare (SHIAI) sau mai multe (sau în diferite forme de Randori în antrenamente) menținîndu-se o anumită intensitate de lucru, stabilită anterior.

Munca depusă pentru dezvoltarea rezistenței este o luptă continuă pentru a întîrzia cît mai mult apariția fenomenelor de oboseală în efectuarea unui anumit efort. Deci principalul factor care limitează manifestarea rezistenței o perioadă cît mai lungă îl constituie oboseala.

Desigur că aspectele fiziologice, biochimice sau nervoase care determină apariția oboselii și deci scăderea rezistenței în efort nu fac obiectul prezentei lucrări, ele fiind tratate cu competență de o serie de fiziologi și biochimiști.

Cu toate acestea, vom prezenta foarte pe scurt cîțiva din cei mai importanți factori care favorizează dezvoltarea rezistenței ;

— capacitatea sistemului nervos central de a coordona activitatea aparatului locomotor și a funcțiilor vegetative ;

— adaptarea la efort a sistemelor cardiovascular și respirator precum și a tuturor funcțiilor organismului ;

— calitatea surselor energetice și a metabolismului muscular oxidativ cunoscut fiind că în celula musculară se disting trei surse de energie care se utilizează în contracția musculară :

— energia anaerobă alactacidă
— energia anaerobă lactacidă
— energia aerobă

— voința de a continua efectuarea unui efort și după apariția oboselii. De altfel dezvoltarea rezistenței se obține numai prin eforturi care duc la apariția oboselii și prin încercările de a învinge oboseala și a continua efortul după apariția ei.

Cele mai recente cercetări ale medicinei sportive privind bazele dezvoltării rezistenței, subliniază importanța de primă mărime a rolului metabolismului muscular oxidativ, ceilalți factori enumerați mai sus, fiind considerați de importanță secundară. Cu cît capacitatea musculaturii de a furniza energia necesară lucrului muscular intens este mai mare, valoarea rezistenței este apreciată ca fiind mai bună.

Educație fizică și sport, nr. 3, 1988, pag. 42

3.1. Formele de manifestare a rezistenței în judo

Deoarece satisfacerea cerințelor energetice care susțin contracțiile musculare se realizează pe cale aerobă și anaerobă și efortul depus îmbracă cele două aspecte: efort aerob și efort anaerob. Desigur că între cele două aspecte ale efortului nu se poate face o delimitare precisă — acesta putînd fi și mixt cu pondere aerob sau anaerob în funcție de mărimea intensității la care se desfășoară efortul.

Avînd intensitatea efortului drept principal criteriu de analiză, deosebim în judo următoarele forme de manifestare a rezistenței.

3.1.1. Rezistența la efort de intensitate mică

Se realizează prin efort pur aerob în care asigurarea cheltuielilor energetice se realizează „din arderile efectuate în prezența oxigenului asigurat țesuturilor chiar în timpul efortului" (A. Demeter). Acesta ajută la resinteza adenozintrifosfatului (ATP) ca sursă energetică a contracției musculare.

Eforturile cu influență pur aerobă duc la dezvoltarea rezistenței generale. Ele se desfășoară pe o durată de 2—3 ore, efectuîndu-se în mod uniform o singură repriză. Intensitatea efortului fiind mică, valoarea medie a pulsului este de 120 bătăi/minut.

3.1.2. Rezistența la efort de intensitate medie

Se realizează tot prin cheltuieli energetice datorate arderilor efectuate în prezența oxigenului la nivelul țesuturilor în timpul efortului. Intensitatea este ceva mai crescută, valoarea medie a pulsului în timpul efortului fiind de 145—150 bătăi/minut. Durata efortului este de 1,5—2 ore și se realizează într-o singură repriză în mod uniform sau în mai multe reprize cu intervale. Efortul este predominant aerob și duce la dezvoltarea rezistenței generale.

Se desfășoară în condițiile unui echilibru între necesarul de oxigen pentru efectuarea arderilor și aportul acestuia în timpul efortului.

Desfășurarea în bune condițiuni a eforturilor aerobe de intensitate mică și medie este asigurată de următoarele condiții:

— rezervele energetice ale organismului;

— posibilitatea completării acestora în timpul efortului;

— capacitatea mușchilor de oxidare a grăsimilor;

— conținutul de glicogen;

— capacitatea de captare și transport a oxigenului, printr-o funcționare corespunzătoare a sistemelor respirator și cardiovascular.

3.1.3. Rezistență la eforturi de intensitate mare

Sînt eforturi care se desfășoară pe o durată de 5 pînă la 30 minute într-o singură repriză prelungită sau sub formă de repetări cu intervale.

Intensitatea efortului este mare, valoarea medie a pulsului în timpul efortului fiind de 175—180 bătăi/minut. Efortul este mixt (aerob-anaerob), cu precădere anaerob. Consumul de oxigen crește mult, se intensifică schimburile anaerobe care duc la creșterea proceselor aerobe.

Folosirea în antrenament a unor asemenea eforturi duce la dezvoltarea rezistenței speciale. Se realizează prin diferitele forme de RANDORI care așa cum am arătat mai sus pot dura 5—30 minute, fie într-o singură repriză fie în mai multe reprize cu intervale. Mărimea reprizelor și a pauzelor dintre ele (intervalele) sînt stabilite de către antrenor în funcție de capacitatea de efort și starea de antrenament a fiecărui judoka.

3.1.4. Rezistența la eforturi de intensitate submaximală

Durata acestui efort nu poate să depășească 4—5 minute datorită stării de oboseală temporară provocate de intensifcărilâe bruște ale proceselor, anaerobe, în special a glicolizei, care duce la scăderea oxigenului în organism și la acumularea acidului lactic. Efortul se desfășoară într-o singură repriză — pînă la

Tabelul 1

Tipul de efort	Intensitate	FC / min	Durata efortului	Modul de lucru	Efectul produs
Pur aerob	Mică	120 - 125	2-3 ore	Uniform o singură repriză	Dezvoltarea rezistenței generale
Dominant aerob	Medie	145 - 150	1,5-2 ore	- O repriză uniform, - o repriză cu intervale	Idem
Mixt (A+An)	Mare	175 - 180	5-30 min.	- O repriză uniform, - o repriză cu intervale	Dezvoltarea cu precădere a rezistenței specifice
Anaerob glicolitic	Submaximală	186 - 204	20"-5 min	- O repriză la limită, - o repriză cu intervale	Rezistența în regim de viteză
Anaerob alactacid	Maximală	206-220	Pînă la 20 sec	O repriză cu intervale	Perfecționarea vitezei

limită sau sub forma unor repetări cu intervale. Intensitatea efortului este submaximală, exprimată în valori ale pulsului între 186—208 bătăi/minut și se realizează folosind mijloace ce duc la dezvoltarea rezistenței în regim de viteză-forță.

3.1.5. Rezistență la eforturi de intensitate maximală

Se utilizează eforturi anaerobe alactacide. Aceste eforturi pot dura pînă la maximum 20 secunde din care doar în primele 7—8 secunde intensitatea se manifestă maximal. Valoarea medie a pulsului în asemenea eforturi este de 200 bătăi/minut. Se lucrează pe reprize cu intervale, în fiecare repriză efortul fiind maximal. Mijloacele folosite în realizarea unui asemenea efort duc la perfecționarea vitezei. (Vezi mijloacele standard pentru perfecționarea vitezei).

Cunoscînd aceste forme de manifestare a rezistenței, specifice diferitelor tipuri de efort, precum și influențele pe care acestea le au asupra organismului judoka, putem stabili în lecții sarcini de antrenament orientate spre realizarea unor obiective concrete în activitatea competițională.

De asemenea, cunoscînd aceste aspecte ale efortului, putem doza judicios intensitatea în funcție de particularitățile de vîrstă și individuale ale tinerilor judoka.

În activitatea cu juniorii mici folosirea eforturilor de intensitate maximală și submaximală trebuie să se facă cu prudență ținînd cont de faptul că se lucrează la limitele superioare ale posibilităților organismului și orice exagerare în acest sens poate avea urmări negative. Astfel, în primii ani ai vîrstei de juniori sînt contraindicate asemenea eforturi, ele putînd fi folosite cel mult odată într-un ciclu săptămînal, în ultimul an al acestei vîrste. Cu juniorii mari (17—18 ani) se pot utiliza cu mai mult curaj aceste eforturi, organismul acestora făcînd față cu succes solicitărilor maxime.

În cadrul unui ciclu săptămînal de antrenament se pot folosi chiar două lecții în care intensitatea efortului poate fi submaximală sau chiar maximală.

Srtuctura generală a efortului de antrenament reiese foarte clar din **tabelul 1.**

3.2. Metode pentru dezvoltarea rezistenței la judoka juniori

Importanța pe care o are rezistența în activitatea sportivă de performanță a dus la creșterea preocupărilor specialiștilor în vederea elaborării unor metode menite să ducă la îmbunătățirea ei continuă. Aceste metode sînt continuate în

funcție de influența antrenamentului asupra organismului, determinată la rîndul ei de o serie de parametri ai efortului : volumul, intensitatea și complexitatea.

Volumul reprezintă timpul total de lucru consumat în vederea realizării pregătirii. Cantitatea de lucru se măsoară pe perioade mai mari sau mai mici, începînd cu ciclul anual de pregătire și terminînd cu lecția de antrenament și se exprimă prin numărul total de repetări al diferitelor mijloace de pregătire.

Intensitatea se exprimă prin cantitatea de lucru pe unitatea de timp, concretizată în frecvența execuțiilor, viteza de execuție, numărul și drurata intervalelor de odihnă, și reprezintă expresia calitativă a efortului de antrenament.

Prin complexitate se înțelege gradul diferit de dificultate a mijloacelor folosite în pregătire, diversitatea acestora, precum și a diferitelor tipuri de solicitări.

Metodele pentru dezvoltarea rezistenței au la bază creșterea efortului de la o perioadă la alta ,fie pe seama creșterii volumului fie a intensității.

Pentru dezvoltarea rezistenței, intensitatea optimă de efort se situează „în zona în care încă nu se formează acid lactic din glicoliza anaerobă sau se formează doar în cantități mici" (A. Demeter).

3.2.1. **Metoda creșterii duratei**

Este o metodă care se bazează pe creșterea treptată a volumului de lucru. De la un antrenament la altul sau de la un ciclu săptămînal la altul, durata timpului de luptă (RANDORI) va crește progresiv, lupta desfășurîndu-se de la început la intensitatea normală impusă de cerințele concursului. Creșterea timpului de luptă în angajările de antrenament se va face pînă ce tînărul judoka va suporta în condiții optime efortul pe o perioadă ce depășește 2—3 minute timpul regulamentar de luptă.

Lungimea reprizei de Randori din primul antrenament este determinată de nivelul de pregătire al sportivlor, de vîrsta acestora, precum și de timpul existent pînă la competiție.

La juniorii mici creșterea timpului de angajare se va face mai lent, ținînd seama de particularitățile de vîrstă ale acestora, de posibilitățile mai reduse de adaptare la eforturi prelungite. Considerînd că, în vederea participării la faza pe județ a campionatului național individual din data de 20—22 aprilie, pregătirea specifică în sală a început la 1 martie exemplificăm această metodă în felul următor : **(tabelul 2).**

3.2.2. **Metoda creșterii tempoului**

Are ca substrat creșterea progresivă a intensității efortului de la un ciclu săptămînal la altul.

În cadrul acestei metode durata angajării rămîne constantă pe parcursul întregii etape de pregătire, corespunzînd timpului regulamentar de luptă, sau chiar fiind 2—3 minute mai mare.

Stabilirea tempoului inițial, precum și creșterea lui de la un ciclu la altul se va face în funcție de starea de antrenament a judoka în momentul inițial, precum și de vîrsta acestora.

Creșterea intensității lucrului se va realiza prin accelerarea luptei, urmărindu-se mai multe execuții pe unitatea de timp (atacuri și contraatacuri). De asemenea se pot folosi mai mulți parteneri care să se schimbe periodic, pentru a impune tot timpul angajării intensitatea cerută.

Luînd ca exemplu etapa de pregătire descrisă mai sus prezentăm această metodă în felul următor **(tabelul 3).**

3.2.3. **Metoda alternării efortului**

Se caracterizează prin modificarea intensității lucrului, păstrîndu-se aceeași durată care, ca și în cazul celorlalte două metode, va fi cu 2—3 minute mai mare decît timpul regulamentar de luptă.

Acest timp se va împărți în mai multe reprize fără pauze între ele. Intensitatea efortului va fi diferită de la o repriză la alta, alternînd reprize cu efort de intensitate mică, medie, mare sau submaximală și maximală.

Stabilirea intensității lucrului din cadrul fiecărei reprize se va face în funcție de modul în care fiecare judoka suportă efortul, precum și în funcție de locul pe care îl ocupă lecția respectivă în cadrul ciclului săptămînal și al etapei de

Tabelul 2

SĂPTĂMÎNA	NR CICLU	DURATĂ
1 - 7 III	1	3'
8 - 15 III	2	4'
16 - 23 III	3	5'
24 - 31 III	4	6'
1 - 7 IV	5	7'
8 - 15 IV	6	8'
15 - 20 IV	7	8'

pregătire. Antrenorul poate modifica, într-o anumită lecție, intensitatea lucrului planificat dacă, din diferite motive (obiective sau subiective) sportivul nu suportă efortul stabilit inițial.

Sînt și situații în care unii judoka pot suporta cu ușurință eforturi mai mari. În asemenea cazuri antrenorul poate mări numărul reprizelor cu intensități crescute fără însă a exagera acest lucru, mai cu seamă fiind vorba de juniori.

Această metodă dă rezultate bune în diferite situații speciale, cînd din motive de accidente — îmbolnăviri sau alte cauze, sportivul este obligat să întrerupă pregătirea pentru o perioadă oarecare.

În asemenea cazuri, la reluarea antrenamentelor se va efectua o singură repriză cu intensitate mare, la sfîrșitul angajării. Pe măsură ce se readaptează la efort, numărul reprizelor cu intensitate crescută se vor mări treptat. Folosind această metodă, vor crește treptat numărul reprizelor cu intensitate crescută ajungîndu-se în preajma competiției ca judoka să poată desfășura întreaga luptă (regulamentară plus 2—3 minute. într-un tempou mărit, așa cum impun condițiile concrete ale luptei moderne.

Tabelul 3

SĂPTĂMÎNA	NR. CICLU	DURATĂ	INTENSITATE
1 - 7 III	1	8'	Mică
8 - 15 III	2	8'	Mică - medie
16 - 23 III	3	8'	Medie
24 - 31 III	4	8'	Mare
1 - 7 IV	5	8'	Submaximală
8 - 15 IV	6	8'	Maximală
15 - 20 IV	7	8'	Maximală

3.2.4. **Metoda autodozării efortului**

Este o variantă a metodei precedente, recomandată judoka din categoria de vîrstă a juniorilor mari. Fiecare judoka își va doza individual intensitatea cu care lucrează, în funcție de capacitatea de efort pe care o are în fiecare moment

Tabelul 4

SĂPTĂMÎNA	NR. CICLU	INTEN-SITATE	REPRIZELE DE EFORT (E) ȘI PAUZELE (P)
1 - 7 III	1	M - Mx.	1,5'E + 2'P + 1,5'E + 2'P + 1'E + 2,5'P + 1'E + 2,5'P + 1'E
8 - 15 III	2	M - Mx.	2'E + 1,5'P + 2'E + 1,5'P + 1,5'E + 2'P + 1,5'E
16 - 23 III	3	M - Mx.	3'E + 1,5'P + 2'E + 1,5'P + 1,5'E + 1,5'P + 1'E
24 - 31 III	4	M - Mx.	3'E + 1'P + 2'E + 1'P + 1'E + 1'P + 1'E
1 - 4 IV	5	M - Mx.	4'E + 1,5'P + 3'E + 1,5'P + 2'E
8 - 15 III	6	M - Mx.	6'E + 1'P + 3'E
15 - 20 IV	7	M - Mx.	7' - 8'E

Tabelul 5

MIJLOACE	DOZARE
Tandocu - Rensiu	16 repetări x 10 procedee
UCHI - KOMI (cu 1 partener)	- 10-20 exec. x 10-20 serii x 1-2' p. - 30-50 exec. x 5-10 serii x 1-2' p.
BUTSUKARI - G. - 2 parteneri la 3 m	- 5 - 10 reprize x 1' + 1-2' p.
- mai mulți parteneri	- 5 - 10 reprize x 1' + 1-2' p.
NAGE - KOMI - 1 partener	- 10 exec. x 10-20 serii + 1-2' p. - 30 exec. x 5-10 serii + 1-2' p.
- 2 parteneri sau mai mulți	- 5-10 reprize x 1' + 1-2' p. - 5-10 reprize x 1' + 1-2' p.
- Repetări procedee la benzi elastice	- 3 - 5 reprize x 1-3' + 1' p.
- Luptă pentru prize	- 5 - 10 reprize x 1' + 1' p.
- Randori	- 3 - 5 reprize x 6' + 2 - 4' p. - 5 - 10 reprize x 3' + 2 - 4' p. - 1 - 3 reprize x 10' + 3 - 5' p. - 5 - 10 reprize x 1' + 30" - 1' p. - 5 - 10 reprize x 30" + 1 - 2' p.

al angajării. În acest scop el va recurge la schimbarea partenerilor de Randori alegîndu-i singur. În momentele în care simte că are o capacitate de efort mare își va alege un partener care să-l solicite mai mult (mai greu, mai puternic, cu viteză mai mare); cînd se simte obosit va solicita un partener cu o pregătire inferioară. Schimbarea partenerului se va face de cîte ori judoka simte nevoia

creșterii sau micșorării efortului. Această metodă este indicată cu sportivii de performanță în etapele competiționale pentru menținerea formei sportive un timp îndelungat.

3.2.5. Metoda antrenamentului cu intervale

Constă în împărțirea timpului de lucru în reprize alternate cu intervale de odihnă, în toate reprizele lucrîndu-se cu intensitate mare sau maximă. Durata reprizelor a pauzelor, precum și intensitatea lucrului se stabilesc de la un ciclu de antrenament la altul în raport de adaptarea organismului la efort. Pe măsură ce se îmbunătățește capacitatea de efort, se scurtează durata pauzelor și se crește durata reprizelor de efort, menținîndu-se activitatea la nivelul eforturilor anaerobe lactacide. Se tinde să se crească treptat durata primei reprize pînă cînd aceasta va corespunde sau chiar va depăși timpul regulamentar de luptă.

Evoluția ameliorării rezistenței pentru ciclurile săptămînale, exemplificate la metodele anterioare, folosind metoda antrenamentului cu intervale o prezentăm prin exemplul din **tabelul 4.**

Cu juniorii mari, în special în ultimul an de juniorat, se poate folosi și varianta antrenamentului cu intervale dure în care reprizele de lucru se desfășoară cu intensitate mare sau maximă, iar intervalele de odihnă se desfășoară activ, tot sub formă de luță dar cu intensitate mai scăzută, ceea ce permite rezolvarea într-o oarecare măsură a „datoriei de oxigen" și reluarea următoarei reprize de intensitate mare. Ca principal mijloc în acest caz se utilizează angajările de 1—1,5', alternînd sarcinile celor doi judoka de la o repriză a alta.

Metoda antrenamentului cu intervale se utilizează la juniorii mari, cu o pregătire deosebită, folosind chiar eforturi maxime (anaerobe-alactacide), dar cu destul de mare prudență. Reprizele de lucru vor fi de numai 15—30" urmate de pauze de odihnă 1'30"—2'. Numărul acestor reprize într-o lecție poate ajunge pînă la 6—8 și vizează dezvoltarea vitezei.

3.2.6. Metoda antrenamentului în circuit

Asigură dezvoltarea simultană a mai multor calități fizice, ducînd în final la dezvoltarea rezistenței. Este mult utilizată în pregătirea judoka de toate vîrstele datorită posibilității dozării foarte stricte a efortului. Mijloacele sînt selecționate în așa fel încît asigură alternarea diferitelor grupe musculare în efort, aceasta făcîndu-se în funcție de structura exercițiilor. Dozarea efortului se face prin creșterea numărului de repetări ale unui exercițiu, mărirea încărcăturilor, scurtarea timpului de execuție, scurtarea pauzelor dintre ateliere sau circuite.

Metoda antenamentului în circuit a fost descrisă mai amănunțit la subcapitolul „Dezvoltarea forței".

Subliniem totuși faptul că în perioadele pregătitoare ale diferitelor categorii de judoka și în special cu juniorii se recomandă circuite lungi în care, încărcătura fiind redusă, se va adresa în special aparatului locomotor. Cu juniorii avansați se folosesc și circuite scurte în care va crește intensitatea efortului prin factorii arătați anterior.

Exemplu de circuit :

— Simularea execuției unei aruncări (TANDOKU-RENSIU) — 1 minut
— 15 genuflexiuni cu haltera pe umeri (50—60% din greutate) — 1 minut
— 15 tracțiuni în brațe de un kimonou atîrnat — 1 minut
— 15 aplecări și reveniri cu haltera pe umeri (30—40% din greutate) — 1 minut
— balansări în pod — 1 minut
— Randori — 1 minut.

Se repetă de 2—5 ori într-o lecție cu pauză de 2—4' între circuite.

3.3. **Mijloace pentru dezvoltarea rezistenței**

3.3.1. **Exerciții nespecifice**
— exerciții din atletism :
  — alergări pe distanțe medii
  — alergări cu accelerări
  — crosuri
— exerciții din gimnastica de bază și acrobatică
— exerciții cu aparate și la aparate
— jocuri sportive
— înot
— schi
— alergări prin zăpadă
— jocuri dinamice

3.3.2. **Exerciții specifice :**
— individuale :
  — deplasări în poziție de gardă
  — TANDOKU-RENSIU
  — repetări de procedee la aparate specifice
  — exerciții specifice la tîrîre
— cu partener :
  — UCHI-KOMI
  — YAKU-SOKU-GEIKO
  — KAKARI-GEIKO
  — RANDORI

În vederea creșterii eficienței lucrului pentru dezvoltarea rezistenței la judoka juniori, prezentăm cele mai importante mijloace standard specifice, experimentate în acest sens **(tabelul 5)**.

I. HANTAU : La préparation physique au judo (III)

Le développement de la résistance, une qualité physique de base, est compris dans la préparation du judoka pour un concours.

La résistance se développe en effectuat des exercices physiques de manière continue et systématique. La résistance est nécessaire à l'activité quotidienne de chaque individu, elle exerce une influence sur le rendement du travail, indifféremment de la profession.

La développement de la résistance des judokas est réalisé par :
— *la capacité du système nerveux central de coordonner l'activité de l'appareil locomoteur et les fonctions végétatives ;*
— *l'adaptation à l'effort des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire et de toutes les fonctions de l'organisme ;*
— *la qualité des ressources énergétiques et du métabolisme musculaire oxydatif où l'on distingue trois sources :*
  ● *l'énergie anaérobie alactacide ;*
  ● *l'énergie anaérobie lactacide ;*
  ● *l'énergie aérobie.*

Les recherches les plus récentes de la médicine sportive au sujet du développement de la résistance, sculignent l'importance du rôle du métabolisme musculaire oxydatif. Plus grande est la capacité musculaire de fournir l'énergie nécessaire au travail musculaire intense, d'autant est meilleure la valeur de la résistance. Au judo, la résistance peut être d'intensité foible, moyenne, grande et maximale. Dans l'esprit de ces intensités, les entraineurs doivent actionner pour le développement de la résistance, dans le cadre des heures d'entraînement.

I. HANTAU : Physical Training in Judo (III)

The development of resistance, a basic physical quality, schould be focused on in judo training.

Resistance develops when relevant physical exercises are continuously and systematically practised. Resistance is necessary in man's daily activities and it has a great impact on the work performed regardless of the trade and profession in point.

The development of resistance of judo performers should focus on :
— the capacity of the central nervous system of coordinating the locomotive system and the vegetative functions ;
— the adaptation to effort of the cardio-vascular and respiratory systems as well as of all the body functions ;
— the quality of the energy sources, and of those of the oxidative muscular metabolism where three sources are delineated :
  ● *the alactacid anaerobic energy*
  ● *the lactacid anaerobic energy*
  ● *the aerobic energy.*

In most recent developments in physical medicine regarding the development of resistance point to the important role played by the oxidative muscular metabolism. The greater the capacity of the muscles to provide the energy required by muscular work, the higher is the value of resistance.

Resistance in judo may have low, medium, high and maximum intensity. It is in this light that the instructors schould carry out the sportsmen's training aimed at developing resistance, an absolutely necessary quality.

STUDII PRIVIND EFECTELE ACETYL — CARNITINEI LA SPORTIVI

Conf. univ. dr. IOAN DRĂGAN
Dispensarul Policlinic pentru sportivi — Bucureşti,

Şef lucrări dr. VIOREL DIMITRIU
I.E.F.S.

Psiholog MARIA ŞERBAN
Psiholog ŞTEFAN TUDÖSSI
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S.

Asistenţa psihologică în antrenamente şi competiţii se înscrie azi ca un factor important în metodica antrenamentului sportiv modern. Între mijloacele psihoterapice, medicaţia de tip neurotrop, cu efecte activatoare (ergotrope) sau de refacere (trofotrope) îşi are rolul ei deja dovedit. Dintre aceste produse acetyl-carnitina apare de dată extrem de recentă în practica medico-sportivă. Gama-trimetyl-beta-acetyl-butirobetaina este izomerul natural al unei substanţe (carnitina) prezentă în condiţii fiziologice în diverse organe, inclusiv creier. Sinteza acetyl-carnitinei are loc prin acetilarea reversibilă a carnitinei la nivel mitocondrial, datorită enzimei l-acetyl-carnitin transferază. Molecula este similară ca structură cu acetyl-cholina şi joacă un rol indispensabil în curentul metabolic energetic celular şi de transmitere la nivelul SNC. În fond acetyl-carnitina reprezintă o formă de înmagazinare de grupări acetilice, care pot fi asociate cu coenzima A, implicate în ciclul Krebs, intervenind astfel în metabolismul glucidic şi al acizilor graşi. In vitro s-a demonstrat participarea acetyl-carnitinei la formarea de acetyl-cholină. Acest neuromediator intervine în procesele de memorizare şi atenţie, în situaţii de carenţă de grupări acetilice, de tulburări ale metabolismului glucidic, care se pot manifesta în patologie ca o consecinţă a hipoxiei. Există de asemenea probe clinice care ar demonstra eficacitatea produsului în sindromul de involuţie cerebrală, de origini variate. În ceea ce priveşte posologia se recomandă 0,5—1,5 g/zi, în 2—3 prize, timp de 2—3 săptămîni. Posibilitatea de-a acţiona pozitiv asupra atenţiei şi memoriei motrice prezintă oricum interes în asistenţa psihologică şi medico-sportivă a procesului de antrenament. În evaluarea medico-sportivă calitatea atenţie (atenţie concentrată) este estimată prin testele Praga şi Pierron.
Testul Praga (figura 1, 2), test de atenţie distribuitivă, face parte din categoria testelor „creion-hîrtie" şi conţine două pagini: una pe care lucrează subiectul şi cealaltă, care serveşte ca „orientare". Testul se realizează în 4 reprize a 4 minute fiecare, cu cîte 1 min. pauză după completarea coloanelor 1, 2, 3. Testul apreciază

Tabelul 1

Valorile testului Praga, bazal şi la 90 minute după tratament

Valori / Grup	Bazal	La 90 minute după ingestia	
		a 1 g acetylcarnitină	placebo
Grup A (n=7)	65,7 ± 8,2	63,8 ± 7,9	
Grup B (n=7) (martor)	63,7 ± 8,0		59,8 ± 7,1

73 96	18 39	7 13	4 66	97 68	33 82	31 22	69 48	49 52	35 92
23 38	8 55	79 48	96 30	92 73	40 19	78 28	22 4	65 58	1 84
19 87	24 18	72 12	51 75	62 25	81 35	9 97	91 31	17 69	61 50
30 17	41 8	98 46	80 95	66 2	59 20	55 80	95 67	58 11	6 83
54 32	21 40	45 9	84 81	99 49	75 69	56 63	10 41	67 29	38 76
3 64	93 14	2 98	20 71	44 56	77 5	82 1	36 6	32 47	88 27
42 3	94 65	50 60	76 81	90 51	71 70	53 33	5 86	27 72	13 59
57 79	63 45	48 54	68 91	39 85	29 74	16 99	52 82	60 26	89 36
47 34	64 58	28 42	83 10	87 57	86 37	11 100	85 21	34 23	26 44
37 78	46 94	100 24	15 77	43 93	12 16	74 7	14 90	70 53	25 15

Fig. 1 TEST PRAGA — (ORIENTARE)

capacitatea subiectului de a-şi distribui atenţia într-o sarcină relativ complexă şi dă informaţii şi asupra dinamicii capacităţii de concentrare (a atenţiei).

Testul Pierron, de asemenea test „creion-hîrtie", estimează concentrarea atenţiei. Testul durează 5 minute şi măsoară atît cantitatea (numărul de realizări în timp) cît şi calitatea (numărul de erori, omisiuni). Se calculează apoi coeficientul de exactitate şi randamentul (tabelul 2).

Exprimarea calitativă în funcţie de punctaj se face prin FB, B, Mediu, slab şi foarte slab. Pentru a evita fenomenul de „învăţare" atunci cînd trebue să efectuăm testul de mai multe ori la acelaşi subiect, într-un interval scurt de timp (ore de exemplu), folosim diverse variante ale testului (în cazul nostru am folosit 3 variante : I-cu punctaj pentru FB de 228 puncte ; II-cu 219 puncte şi III cu 241 puncte (Fig. 3, 4, 5).

Studiile întreprinse de noi au avut în vedere evidenţierea unor efecte posibile, a unei doze unice de 1 g per oral, asupra atenţiei concentrate şi distributive (estimate prin testele Praga şi Pierron), a acetyl-carnitinei (produsul NICETILE, 500 mg per tabletă, realizat de Sigma-Tau, Roma).

75	
20	
79	
26	
2	
11	
74	
21	
57	
19	
83	
6	
39	
52	
27	
47	
25	
64	
96	
58	
42	
68	
88	
59	
50	

34	
78	
3	
18	
81	
62	
71	
45	
13	
63	
1	
73	
76	
5	
99	
15	
90	
67	
10	
66	
70	
69	
92	
87	
91	

46	
56	
7	
4	
17	
12	
61	
9	
38	
28	
89	
94	
95	
29	
37	
85	
55	
51	
22	
30	
53	
23	
32	
40	
97	

100	
44	
14	
36	
8	
33	
82	
31	
49	
43	
77	
84	
54	
72	
60	
35	
48	
65	
98	
41	
80	
86	
93	
24	
16	

FIG. 2 TEST PRAGA — (de lucru)

Tabelul 2

Valorile testului Pierron, bazal și după tratament cu acetylcarnitină

Valori / Grup	Corecte	Omise	Erori	Exactitate	Randament
Grup A (n=19) (tratat)	114,7± 23,1	10,5± 2	0,2± 0,1	89,56 ± 18	52,37%±13,1
	p<0,05			p<0,05	
	138,1± 23,1	6,5± 1,2	0,3 ±0,1	92,85 ±19,1	59,54 ± 11,7
Grup B (n=19) (placebo)	116,2± 21	11,3 ± 4,1	0,3 ± 0,1	89,91 ± 21	53,9 ± 11,9
	p 0,05				
	139,8± 24	7,1 ± 2,3	0,1 ± 0,1	95,08 %±27,8	59,91 %±19,7

$$\text{Exactitate} = \frac{\text{Bune} - \text{Omisiuni}}{\text{Bune} + \text{Erori}} \times 100$$

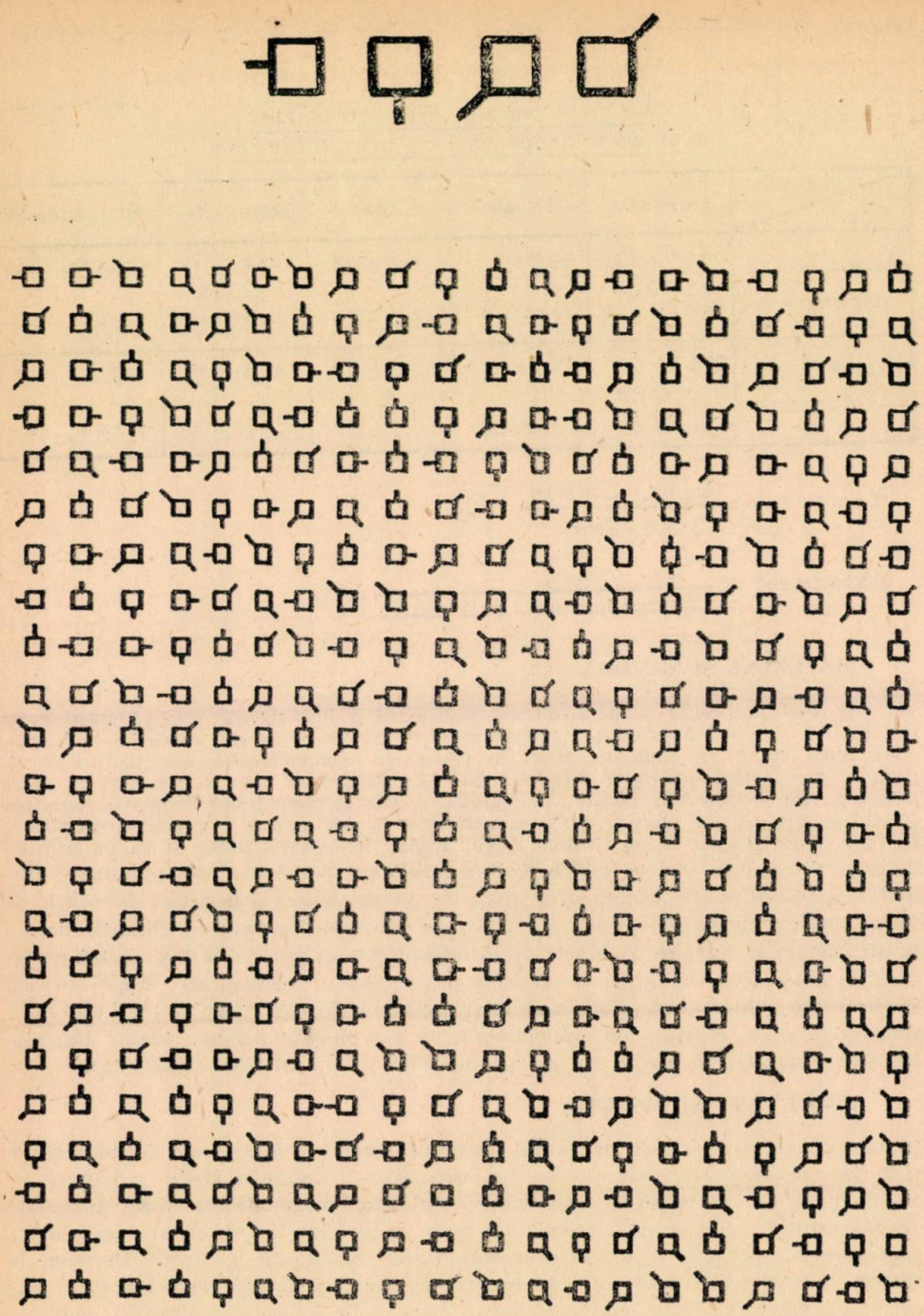
$$\text{Randament} = \frac{\text{Bune}}{\text{Cît trebuie să facă bune}} \times 100$$

MATERIAL ȘI METODĂ

Au fost realizate două studii distincte : studiul I a fost efectuat asupra unui grup de sportivi, de sex masculin, de vîrstă medie în jur de 24 ani (între 21—27 ani), cu o bună stare de sănătate, aflați în perioadă competițională, aparținînd disciplinelor judo, atletism, lupte și fotbal ; cei 14 sportivi au fost randomizați în două grupe, a cîte 7 subiecții fiecare ; la grupul A s-a efectuat testul Praga în condiții bazale și apoi la 90 minute după administrarea per oral a 1 g acetyl-carnitină, în timp ce la grupul B s-a efectuat testul Praga în condiții bazale și la 90 minute după administrarea a două tablete Polimineralizant S (folosit drept placebo) ; studiul II a fost efectuat asupra unui grup de 19 înotătoare și înotători fruntași, de vîrstă cuprinsă între 13—19 ani, cărora li s-a efectuat dimineața în condiții bazale testul Pierron și apoi la 90 minute după administrarea per oral a 1 g acetyl-carnitină (în acest timp subiecții au efectuat antrenamentul programat) ; după-amiază, în aceeași zi, subiecții au primit placebo (2 tablete polimineralizant S), iar la 90 min. timp în care au efectuat un antrenament, li s-a efectuat din nou testul Pierron. Nu s-au semnalat incidente sau reacții adverse în timpul celor două studii.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Rezultatele obținute (medii aritmetice, deviații standard) se regăsesc în tabelele 1 și 2. Din analiza acestora se desprind următoarele : valorile medii calculate la testul Praga nu se modifică semnificativ nici după administrarea dozei unice de acetyl-carnitină, nici după placebo ; în ceea ce privește cel de al doilea studiu, constatăm că indicele exactitate se ameliorează semnificativ la testul Pierron, la subiecții tratați cu o doză unică de acetyl-carnitină, comparativ cu cei tratați placebo ($p<0.05$). Ar putea oare reprezenta acest fapt influența produsului amintit asupra atenției concentrate ? Este greu de făcut această afirmație, în condițiile în care randamentul și numărul de execuții corecte cresc între bazal-tratament, atît la grupul A (tratat activ) cît și la grupul B (placebo) ; totuși merită a fi reținută această diferență semnificativă statistic, privind exactitatea, iar studiile ulterioare, cu o durată mai mare de timp (2—3 săptămîni) și pe loturi de subiecți cu dominantă neuro-psihică vor putea eventual valida un mijloc fiziologic, util în terapia psihică a antrenamentului sportiv.

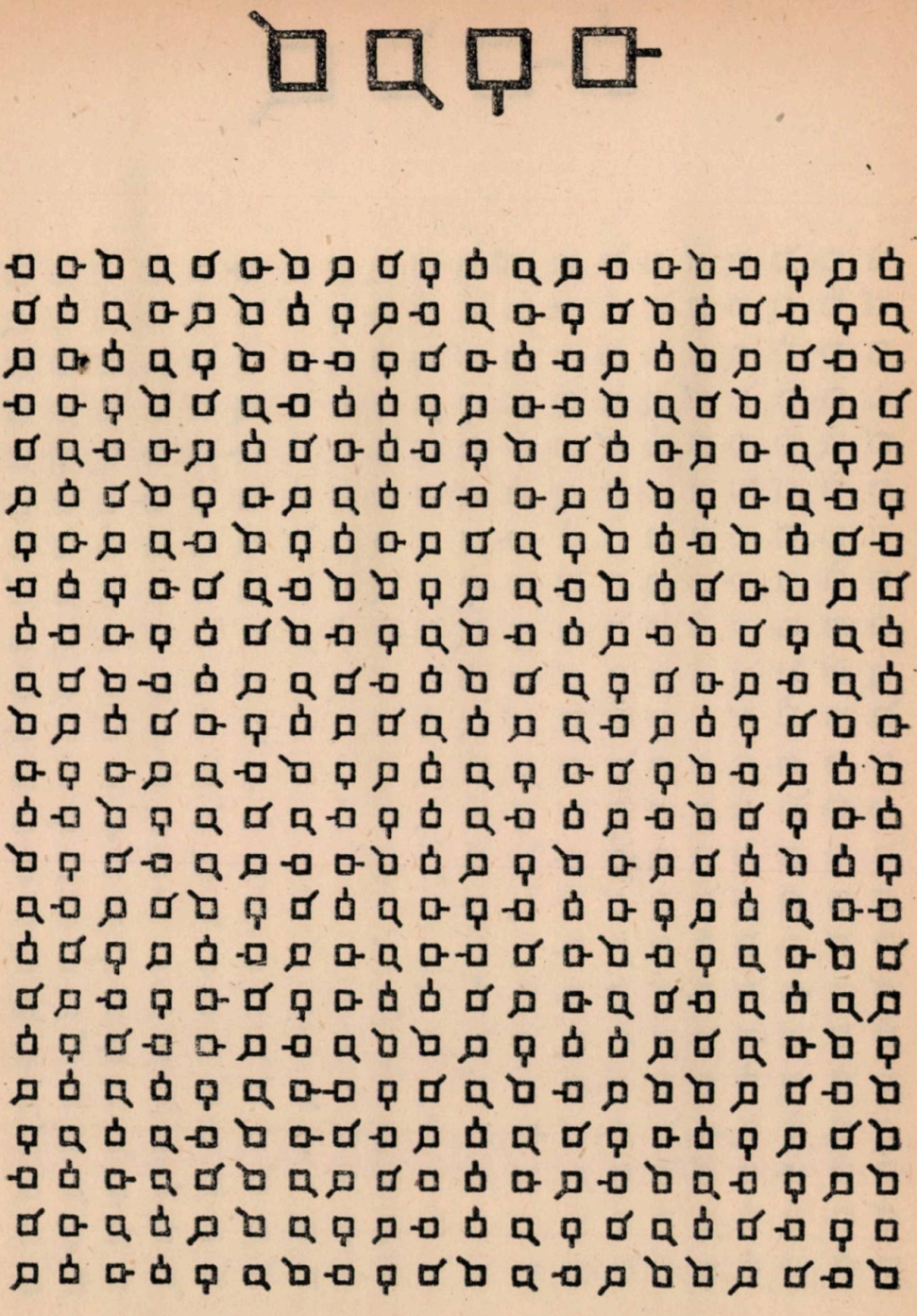


V. = 1 2 3 4 5

Ex. = 1 2 3 4 5

Rd. = 1 2 3 4 5

FIG. 3 TEST PIERRON — Varianta I

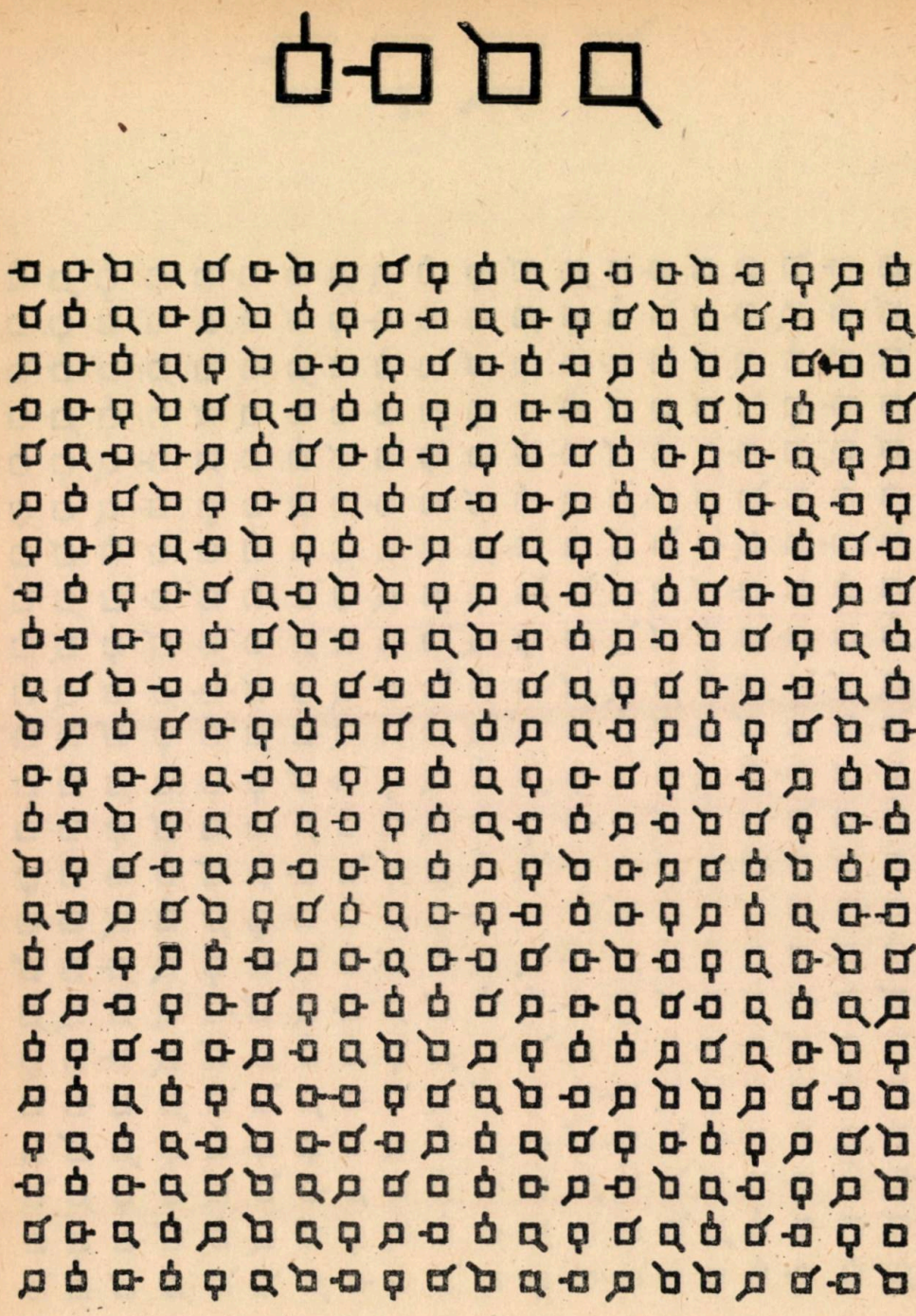


V. = 1 2 3 4 5

Ex. = 1 2 3 4 5

Rd = 1 2 3 4 5

Fig. 4 TEST PIERRON — Varianta II



V. = 1 2 3 4 5

Ex. = 1 2 3 4 5

Rd. = 1 2 3 4 5

FIG. 5 TEST PIERRON — Varianta III

CONCLUZII

Cele două studii efectuate cu produsul acetyl-carnitină, la sportivi, par a indica unele efecte asupra calității atenției (concentrată), după administrarea unei doze unice de 1 g, fapt ce deschide perspective de efectuare a unor noi studii, cu o durată de 2—3 săptămîni, ceea ce ar putea îmbogăți arsenalul mijloacelor psihoterapice din antrenamentul sportiv.

BIBLIOGRAFIE

1. **ANTONNELLI F.:** La valutazione psicologica dell atleta Leonardo, Roma, 1961.
2. **BONȚILĂ G.:** Aptitudinile și măsurarea lor. Centrul de documentare și publicații al Ministerului Muncii, București, 1971.
3. **DRĂGAN I. și colab.:** Elemente de investigație în medicina sportivă. Editura Stadion, București, 1970.
4. **EPURAN M.:** Psihologia sportului. Editura CNEFS București, 1968.
5. **EPURAN M.:** Psihologia și sportul contemporan. Editura Stadion, București, 1974.
6. **EPURAN M.:** Psihologia educației fizice. Editura Sport-Turism, București, 1980.
7. **FLORU R.:** Psihofiziologia atenției. Editura științifică, București, 1967.
8. **GHEORGHIU DOINA, SMĂDOIU OV.:** Aspecte de psihologie a sportului. In: Medicina Sportivă de I. Drăgan și colab. Editura Sport-Turism, București 1982.
9. **ROȘCA A.:** Psihologie generală. Editura didactică și pedagogică, București, 1967.
10. **ROȘCA A.:** Metodologie și tehnici experimentale în psihologie. Editura Științifică, București, 1971.
11. **ȘCHIOPU M.:** Introducere în psihodiagnostic. Centrul de multiplicare al Universității București, 1970.
12. **ȘERBAN MARIA:** Aprecierea calităților în sport. Editura Sport-Turism, București, 1987.

L. DRĂGAN et collaborateurs: Etude concernant les effets de l'acétyle-carnitine chez les sportifs

Les auteurs ont effectué deux études cliniques sur les effets d'une dose unique d'acétyle-carnitine (1 g voie buccale) sur l'attention concentrée d'un lot de 33 sportifs sains, entrainés, en estimant les teste Praga et Pierron. Les résultats obtenus et traités statistiquement, semblent mettre en évidence certains effets favorables sur l'attention concentrée (l'indice d'exactitude du test Pierron), ce qui suggère de continuer l'expérimentation en augmentant sa durée (2—3 semaines) et en utilisant des lots de sportifs à dominante neuro-psychique (escrime, par exemple).

I. DRĂGAN and Team: Effects of Acetyl-Carnitina on Sportsmen

The authors carried out two clinical investigations on the effects of 1 g of acetyl-carnitine on the concentrated attention of a group of 33 sound sportsmen, trained according to the Prague and Pierron tests. The statististically processed results pointed to the favourable effects of the drug on the concentrated attention (the accuracy pointer in the Pierron tests); the conclusions are that the experiment should be continued along a longer period of time (2—3 weeks) and with sportsmen hawing a neuro-psychic dominant feature (for instance those practising fencing).

OPINII - CONSULTAȚII

IMPORTANȚA CERCETĂRII PSIHOLOGICE ÎN SELECȚIILE PRIMARE LA COPII ȘI JUNIORI

Dr. CRISTACHE ȘTEFĂNESCU

Este cunoscut faptul că eficiența instruirii sportive — principalul obiectiv al acestei activități — începe cu selecția copiilor și juniorilor, fiind determinată de modul cum s-a cernut acest fraged material uman încă de la primele trieri.

Și dacă sîntem convinși de acest adevăr, să ne punem cîteva justificate întrebări: selecția pe care obișnuim s-o facem pentru aceste vîrste este o selecție completă? Se ține seama și de alte criterii în afară de cele fizice? Se reține numai cei care pe lîngă calități fizice și îndemînare. prezintă și un profil psihic corespunzător, considerabil acelei discipline sportive pe care și-o dorește medicul sportiv?

Trebuie să recunoaștem că, **în general, cercetarea psihologică este neglijată sau incomplet făcută și că această lipsă explică multe din insuccesele de mai tîrziu.**

Aprecierea dezvoltării funcționale psihice la copii și adolescenți legată de problema selecției nu este o problemă nouă. Pentru cei care se ocupă cu astfel de îndeletniciri, ideea este binevenită avînd drept scop să întregească selecția fizică a viitorului performer care întotdeauna va avea prioritate, dar, fără de care selecția generală va fi incompletă și generatoare de multe necazuri și decepții. Pentru a nu ajunge aici, sau,, pentru a fi cît mai rar în această **situație, cercetarea stării de dezvoltare psihică începînd cu primele selectii se impune cu necesitate.**

Este firesc ca pe lîngă potențialul biomotric al tinerilor candidați să ne intereseze și potențialul lor psihologic: **mobilitatea lor psihică, spontaneitatea și istețimea, lipsa de calm sau instabilitatea** de care dau dovadă etc.

Încă de la început trebuie să analizăm o serie de factori de importanță deosebită pentru sportul de performanță ca: **emotivitatea, timiditatea** sau din contră, **curajul** de care un sportiv are atîta nevoie în întrecerile la care va fi supus Nu vom neglija, desigur, nici **simțul de datorie, de cinste, de conștiință prefigurate încă de la aceste vîrste.** Va trebui investigată și voința, ce denotă lupta pentru succes, deoarece lipsa ei demobilizează copilul și-l face nehotărît, neîncrezător și neglijent. E nevoie să cunoaștem comportarea în familie, la școală cu colegii și profesorii ,cu prietenii, să știm dacă elevul este respectuos sau obraznic, disciplinat sau dezordonat, sîrguincios sau leneș, ascultător sau recalcitrant, generos sau egoist, modest sau îngîmfat, dacă se bucură de succesul altora sau este invidios ș.a.m.d.

Aprecierile la învățătură prin notele obținute nu oglindesc întotdeauna capacitatea intelectuală a copiilor și totuși va trebui să ținem cont și de aceste **realizări școlărești** pentru a evita eventualele neînțelgeri cu școala și familia. Mai mult, ni se pare foarte îndreptățită atitudinea unor antrenori care nu reține decît copii cu bune rezultate la învățătură. Inteligența, memoria, atenția, imaginația, inițiativa sînt date care completează tabloul psihologic, definesc tabelul motiv sau dobîndit prin îndelungate transpirații și care, suprapuse examenelor antropometrice și funcționale, calităților fizice de bază și îndemînării, vor constitui un profil somato-psihic complex și variat a ceea ce trebuie să fie viitorul sportiv de calitate. Părinții, profesorii (profesorul diriginte și profesorul de educație fizică și sport, medicul școlar, medicul de club și bineînțeles psihologul (practic mai greu de realizat) ne vor da relații prețioase despre potențialul intelectual și moral al copiilor care iubesc sportul.

Este foarte greu însă să întîlnim un tablou psihologic pozitiv în totalitate la copiii cu care lucrăm. Dar eliminînd, acolo unde este posibil, cît mai multe

din însușirile care nu ne convin, urmărindu-le și dezvoltîndu-le cu răbdare pe cele favorabile, profilul intelectual afectiv și moral-volitiv, va putea constitui un ghid de certă valoare în aprecierea dezvoltării psihice a celor care la vîrste fragede se apropie timid sau curajos de terenurile de sport. Adăugînd apoi la aptitudinile fizice și psihice, atitudinile de zi cu zi, capacitatea de adaptare și orientare a celor luați în observație, vom putea face un prognostic în ceea ce privește șansa de a deveni un adevărat sportiv sau de a regreta capitalul investit inutil (capital muncă, moral și material).

Cu aceste gînduri am formulat ideile de mai sus menite să sublinieze **importanța asocierii cercetării psihologice la selecția fizică a cadrelor sportive.** În definitiv, dacă viața psihică la copii și adolescenți este o realitate ce poate fi modificată prin educație, de ce să nu alegem caracterul sau personalitatea cu care sperăm să dobîndim randamentul cel mai bun, atît la vîrsta junioratului cît și la seniori.

Se pune însă o legitimă întrebare: ce vom face cu copiii deficitari în dezvoltarea lor psihică sau cu însușiri mai puțin corespunzătoare: vor fi lăsați deoparte pentru totdeauna, le vom închide porțile spre care rîvnesc și pentru care unii din ei au și talent? Evident că nu. Pentru această categorie, intervenția cadrelor amintite (antrenori, profesori, medici, psihologi) este necesară. Asistența lor va fi salutară pentru cele mai multe din cazuri. Profesiunile lor, cu misiuni atît de înalte, nu se vor mulțumi cu simpla decelare a funcțiilor psihice insuficiente sau necorespunzătoare, ci vor opera, cu înțelegere, tact, calm și perseverență în sufletele micilor vlăstare dornice să pășească în arena sportivă alături de colegii și prietenii lor ajunși acolo cu un ceas mai devreme. Ei nu vor fi părăsiți, ci ajutorați.

Pentru cei cu un fond intelectual și sufletesc recuperabil (și noi știm că în copilărie aceasta este posibil), asistența pedagogică și psihologică a cadrelor care dirijează activitatea lor, precum și colaborarea familiei cu care se va sta în permanentă legătură, își va spune cuvîntul. Pentru copiii recuperabili, îndepărtarea temporară de jocul organizat de pe terenurile îndrăgite va constitui un imbold de a lupta să ajungă cît mai repede acolo unde ceilalți au ajuns deja. De aceea sîntem convinși că cei mai mulți dintre acești copii pot fi recuperabili. Totul depinde de rîvna lor și a noastră. Din acest motiv, selecția la copii trebuie să dureze; timpul scurt de apreciere ne ține departe de valoarea reală a candidaților.

În concluzie, precizăm că testările efectuate încă de la primele selecții se vor adresa nu numai pentru partea care se vede, nu vom aprecia numai creșterea și dezvoltarea lor fizică, ci și părțile nevăzute, funcțiile psihice favorabile sau deficitare, printr-un fond psihic necorespunzător sau o educație relativă. Intervenția noastră va fi cu atît mai oportună, cu cît toate aceste probleme le vom pune mai devreme, cu cît vom cerne mai bine și sub aspect psihologic pe cel în care investim speranțele noastre.

În general, copiii dau mai mult decît adulții; generozitatea este întîlnită îndeosebi la aceste vîrste. Să cercetăm această virtute și s-o întreținem în așa fel, pentru ca ritmul acestei dăruiri să nu scadă la vîrsta majoratului, atunci cînd este mai multă nevoie de ea.

Atenția și grija noastră sporită pentru toate aceste aspecte chiar din perioada selecției ne vor pune la adăpost de „mîhnirile de mîine".

CR. ȘTEFĂNESCU: L'importance de l'étude psychologique á la sélection primaire des enfants et des juniors

L'appréciation au développement de la fonction psychique dans enfants et des adolescents relativement à la sélection n'est pas un problème nouveau.

La priorité revient à la sélection physique, mais le test psychique est également important pour les futurs performeurs.

Outre le potentiel biomoteur des jeunes candidats à un sport, on doit s'interesser aussi à leur potentiel psychique: la mobilité psychique, la spontanéité, et la perspicacité, le manque de calme et l'instabilité, etc.

Nous devons analyser, dès le commencement, une série de facteurs particulèrement importants poor le sport de performance,; il s'agit de: l'émotivité la timidité ou le courage dont le sportif a tellement besoin pour résister à ses

futures compétitions. Naturellement, il ne faut pas négliger le sentiment du devoir, de la probité et de la conscience.

Il faut également tenir compte des résultats de l'enseignement des enfants afin d'éviter des discussions avec l'école et la famille. L'intélligence, la mémoire, l'attention, l'imagination, l'initiative sont des données qui complètent le tableau psychologique et définissent le talent inné ou obtenu par les entrainements. Toutes ces caractéristiques constituent le profil somato-psychique complexe et varié du futur sportif de performance.

CR. STEFĂNESCU: The Importance of Psychological Research in the Primary Selection of Children and Juniors

The evaluation of the children's and teen agers' psychic functional development viewed in its close relationship to selection is not a new problem. Physical education is to be given priority but there is no negleting the psychic testing of the future high performers.

It is but natural that both the biomotive and psychological potential of the young candidates for sports should be matters of concern. The children's and teen agers' psychological potential — the psychic mobility, spontaneity, cleverness, instability, restlesness, etc. — should by no means be ignored.

The author recommends that from the very beginning a number of factors of overriding importance for high performance in sports — emotivity and shyness, or courage, endurance, the sens of duty, of loyalty, etc. — should not be slighted.

When marking, the teachers should take into consideration all these aspects and elements. Intelligence, memory, attention, imagination, initiative also contribute to our forming an image of the young people's psychological potential; they are either inborn or may be acquired and developed during the training sessions. All this is to say that the somato-psychic profile of the wouldbe high performance sportsman is both complex and varied.

FILE DE ISTORIE

UN PEDAGOG DIN TRECUT, VASILE GR. BORGOVAN, DESPRE EDUCAŢIA FIZICĂ

Asist. univ. MAGDALENA MUŞAT
I.M.F. Cluj—Napoca

„Privite în contextul împrejurărilor de atunci, efortul teoretic şi activitatea practică a lui Borgovan dobîndesc valoare de contribuţie la dezvoltarea şi modernizarea învăţămîntului nostru preşcolar, primar şi normal. Faptul îl situează pe Borgovan în rîndul pedagogilor noştri progresişti, care, prin aportul lor, au asigurat mersul ascendent al şcolii româneşti" (Gh. Neamţu).

Vasile Gr. Borgovan s-a născut la 2 ianuarie 1850, într-o familie de ţărani din satul Noeni (azi Corvineşti), judeţul Bistriţa-Năsăud, sat care, deşi aflat în zona de interferenţă a românilor cu mahgiarii şi saşii, a fost şi a rămas aproape în exclusivitate românesc. Urmează cursurile şcolii poporale, apoi, prin străduaniile mamei sale, care dorea nespus de mult să-şi vadă feciorul învăţător în sat şi datorită rezultatelor deosebite obţinute la absolvire, în anul 1859 este înscris la Şcoala normală capitală din Năsăud.

Numeroase sînt datele care atestă că pretutindeni, unde soarta i-a purtat, absolvenţii năsăudeni s-au angajat fără rezerve în lupta pentru cucerirea drepturilor românilor, însufleţiţi de o autentică dragoste pentru popor. Vasile Gr. Borgovan încheie studiile al şaselea, cu calificativul „Sehr gut" în anul 1866 şi după un an la Gimnaziul săsesc din Bistriţa, trecînd peste dorinţa mamei sale, se înscrie la Gimnaziul românesc din Năsăud, luînd contact şi cu lumea liceului grăniceresc. În anul 1872, după o activitate care l-a situat pe primul loc în învăţătură, trece examenul de maturitate cu menţiunea „maturus cum praecelentia".

Cu o bursă (stipendiu) acordată de Consistoriul episcopiei gherlene, Vasile Gr. Borgovan se înscrie, în toamna aceluiaşi an, la Seminarul central „Sf. Barbara" din Viena, de unde este exclus după un an pe considerente politice. El va continua studiile la Seminarul din Oradea Mare, pe care îl va absolvi în anul 1876.

Urmează apoi **„truda de-o viaţă a dascălului Borgovan, nobila dăruire de sine în slujba ridicării învăţămîntului nostru, el situîndu-se printre aceia care, prin osteneala lor, au aşezat o cărămidă trainică la temelia şcolii româneşti moderne, pusă în slujba emancipării satului, a mersului înainte a societăţii"** (8).

Aceeste eforturi îl vor găsi pe rînd :

— profesor de pedagogie, limba română şi matematică la Preparandia din Gherla (1876—1886) ;

— profesor de pedagogie şi limba germană la Şcoala normală de institutori din Bucureşti (1886—1900) ;

— director la Şcoala normală din Bîrlad (1900—1901) ;

— profesor de filosofie şi limba germană la liceul „Sf. Sava" din Bucureşti (1901—1912) ;

— director şi profesor de pedagogie la Şcoala normală din Turnu Severin (1912—1919), cînd se va pensiona, întorcîndu-se la Bucureşti.

Pretutindeni unde a funcţionat, Vasile Gr. Borgovan s-a bucurat de preţuire şi prestigiu, remarcîndu-se prin competenţă, spirit novator, aptitudini organizatorice, dragoste pentru elevi şi pentru misiunea sa de dascăl, desprins din popor şi ataşat de acesta.

Educaţie fizică şi sport, nr. 3 1988, pag. 61.

A contribuit la dezvoltarea învățămîntului și a gîndirii noastre pedagogice și, prin numeroasele lucrări și manuale școlare tipărite (peste treizeci), prin numeroasele articole și studii publicate, majoritatea în „Foaia școlastică" (Blaj) și „Școala română" (Sibiu), adesea sub pseudonimul Graccus și respectiv Surdu.

După cum afirmă Gh. Neamțu în cartea sa, **„opera și activitatea lui Borgovan incorporează într-un tot original marile idei pedagogice din patrimoniul culturii mondiale, idei pe care se fundamentează, în etapa respectivă, procesul instructiv-educativ în cele mai înaintate țări europene, cele mai valoroase elemente autohtone din pedagogia populară și din moștenirea înaintașilor precum și concluziile propriei sale experiențe educative, atît de întinsă"** (8).

Cercetîndu-i cu atenție lucrările, se poate constata că dintre toți cei care i-au influențat gîndirea pedagogică, primul loc îl ocupă I. H. Pestalozzi precum și continuatorii acestuia — A. Diesterweg și Fröbel. De asemenea, el a exprimat, prin lucrările și activitatea sa, ideile înaintate ce se desprind și din scrierile lui Montaigne, Bacon, Comenius, Locke, Rousseau ș.a. Abordînd problema componentelor educației, Borgovan se referă frecvent la educația fizică, morală și intelectuală.

Vom încerca să evidențiem în continuare ideile și concepția sa cu privire la **educația fizică :**

Încă din anul 1879, într-un articol intitulat „Educațiunea să fie națională" (1) el semnala : **„Între celelalte discipline are un deosebit interes pentru educațiunea națională gimnastica, conform principiului Mens sana in corpore sano. Și aici ne mărginim a adresa profesorilor noștri de gimnastică două rugări : grijiți ca elevii să-și însușească o ținută liberă, marțială și cu toate mișcările să se execute cu precisiune".**

„Nu trebuie uitat, că sănătatea spiritului depinde de sănătatea corpului", menționează în 1903, în articolul „Cel mai însemnat lucru" (2).

Una dintre lucrările de popularizare a unor cunoștințe pedagogice o constituie „Ionel, educațiunea unui bun copil", un gen de roman inspirat din „Emil" al lui J. J. Rouseau (3), în care Borgovan subliniază și aspecte legate de igiena corporală — igiena îmbrăcămintei, a alimentației, locuinței, a odihnei și a jocului — la copilul preșcolar și la elevul aflat în primii ani de școală.

Păsind pragul școlii, Ionel a fost impresionat de la început de multe iar dintre acestea „mult i-a plăcut lui Ionel și gimnastica elevilor mai mari...".

Dintre regulile de igienă, Borgovan le menționează în lucrare și pe unele referitoare la „scăldat" : **„Ține minte să nu te scalzi niciodată cînd ești înădușit ...Să nu te scalzi îndată după mîncare, ci să lași să treacă cel puțin trei ceasuri"** (3).

Grija lui Borgovan pentru soarta învățămîntului românesc se vădește și prin memoriul intitulat „Organizarea învățămîntului rural", înaintat ministrului instrucțiunii în anul 1905. Cu unele modificării, schema sa privind reorganizarea învățămîntului rural va fi publicată în anul următor, și în „Foaia scolastică", programa avînd în general orientare practică. Complexul sătesc preconizat de el cuprindea : (8).

— **„școala fröbeliană, azil pentru copiii de la 3 la 7 ani ;**

— **școala elementară fundamentală cu 3 clase pentru copiii de la 7 la 10 ani ;**

— **școala complimentară pentru tineret de la 11 la 18 ani, cu 2 ore pe zi ;**

— **școala de adulți de la 18 ani în sus".**

Programa școlii fröbeliene includea **„jocuri de mișcare cu mingea, cu sfera, cu cilindrul și cubul ; jocuri cu bețișoare, împletituri de hîrtie, modelaj în argilă, carton etc. ; plimbări și jocuri prin grădină cu care ocazie se face intuirea ființelor și lucrurilor, se învață cîntece, se spun povești și ghicitori".**

Programa școlii elementare cuprindea ca ultime discipline — desenul ,cîntul și gimnastica. Pentru școala complimentară erau prevăzute informări sub formă de conferințe, cuprinzînd cunoștințe de igienă, istorie și administrație.

În anul 1909, tot în „Foaia școlastică", Borgovan publică rezumatul unei conferințe ținute de căpitan-inginer Ștefan Christescu la Ateneul din București, intitulată „Educația fizică din punct de vedere științific" (4).

Pornind de la importanța pe care grecii și romanii o acordau educației fizice, practicînd exerciții corporale cu scopul realizării „sănătății, al forței și frumuseții", în articol se menționează opinia conferențiarului cu privire la formația specialiștilor în educația fizică : **„Educația fizică cuprinde, clar, toate legile vieții din punct de vedere al manifestațiunilor mecanice, fiziologice și psihologice, astfel că educatorii fizici trebuiesc pe viitor să posede toate științele care se**

referă la aceste legi, adică să aibă studii de anatomie, de fiziologie, de psihologie, de psiho-chimie și psiho-dinamie, precum și de vastele științe ale pedagogiei și sociologiei moderne. Cu alte cuvinte, măiestrii de gimnastică de astăzi vor trebui să fie în viitor adevărați savanți, un fel de ingineri biologi".

Este prezentat în continuare conținutul conferinței, care **„tratează educația fizică din punct de vedere medical, fiziologic, estetic și intelectual, arătînd cum exercițiile făcute cu metodă, ameliorează principalele funcțiuni ale organismului, ca respirațiunea, circulațiunea sîngelui, nutriția, inervațiunea și funcțiunea pielii".**

Conferința se încheie **„recomandînd publicului să dea acestei științe o atenție cît se poate mai mare și fiecare să-și scrie pe frontispiciul locuinței sale «mișcare, forță, sănătate»".**

În anii de profesorat petrecuți la București, Vasile Gr. Borgovan a avut posibilitatea să-l cunoască și să-l aprecieze pe „părintele învățămîntului gimnastic din România", Gheorghe Moceanu (5).

În articoiul său intitulat „Amintiri despre Gheorghe Moceanu" publicat în anul 1909 în „Gazeta Transilvaniei", întîlnim un portret de maturitate admirabil al marelui dascăl : „Era de o statură mijlocie ; constituție puternică, foarte bine legat, cu părul în plete bogate, puțin cărnute, ce-i ajungeau pe umerii spătoși, plin și rumen la față, cu ochii vioi, cu nasul acvilin, pe sub care purta o mustață stufoasă, ținuta-i mîndră, dreaptă și mersul tacticos, cu pași măsurați, îi da înfățișarea unui energic căpitan, care vajnic se gîndește la un ideal..." Idealul era, firește **educația fizică** și „pe acest teren — spune Borgovan — pe terenul, educației fizice și naționale, regretatul maestru Moceanu se poate asemui, fără greș, cu marii dascăli care au pus temeliile României de azi".

În anul 1920, V. Borgovan tipărește un „Povățuitor didactico-metodic pentru normaliști, învățătoare și învățători" în cadrul căruia el dezvoltă și „procedare metodică" la disciplina **gimnastică.** (6)

Mijloacele prevăzute erau : **„exerciții libere cu părțile corpului, exerciții de ordine — așezarea pe 2 rînduri — marșuri, salturi în diferite direcții, jocuri gimnastice".**

Demnă de semnalat este în lucrare și aplicarea principiilor educației generale la domeniul educației fizice și anume :

1) „Învățămîntul trebuind să fie intuitiv, învățătorul execută însuși exercițiul în fața școlarilor, așezați și ținuți în disciplină.

2) Învățămîntul să fie natural, potrivit cu vîrsta și individualitatea copiilor (cruțîndu-i pe cei slăbuți, dispensînd n.a. scutind **— cînd este necesar.**

3) Învățămîntul să fie interesant, variind exercițiile libere cu cele de ordine și cu jocuri potrivite".

Sînt prezentate și indicații metodice („procedarea") legate de demonstrarea exercițiului nou, execuția acestuia de către elevi. Una dintre aceste indicații consta în faptul că **„mișcările și exercițiul se repetă într-un joc potrivit, care încheie totdeauna orice lecție de gimnastică".**

Concepția lui Borgovan despre educație în general și despre educația fizică în special sintetizată în ultima sa lucrare, tipărită spre sfîrșitul vieții, intitulată „Pedagogia" (1921). În lucrare el vizează cinci componente (laturi) ale educației și anume : educația fizică, morală, intelectuală, profesională și socială. Scopul educației fizice — spune Borgovan — **„are în vedere, înainte de toate, neadormita purtare de grijă de dezvoltarea omului : trup sănătos, întreg, puternic, îndemînatec și frumos ; în special : fortificarea prin deprinderi stăruitoare și rațional clăbzuite a părților mai slabe din oragnism".**

El subliniază, apoi, importanța educației fizice pentru viața trupească **(„omul forte suportă mai ușor boala, durerea și oboseala, pe cînd cel slab cade sub povara acestora"),** viața morală **(„desăvîrșirea trupească slujește și asigură desăvîrșirea sufletească"),** viața intelectuală **(„nimic nu împiedică mai mult avîntul imaginației și lucrarea reflexiunii ; nimic nu astupă mai repede toate izvoarele gîndirii, decît un trup bolnăvicios"),** viața profesională (în orice profesiune se **„îndeplinește slujba și munca cu mai mulți sorți de izbîndă, cînd fiecare om e sănătos și forte, decît cînd e bolnăvicios și slăbănog").**

Ca **mijloace ale educației fizice** se menționează factorii naturali **(„băi de apă, de aer și de lumină, cît mai multe"),** condițiile de igienă **(„îmbrăcăminte și igienă", „muncă și repaus",** recomandînd printre altele — **„copilul să lucreze distrîndu-se și să se joace lucrînd, căci plăcerea face totul"),** mișcările și jocurile. **„Mișcarea** — afirmă Borgovan — **e cel mai mare resort al sănătății, este sănătatea însăși".**

Jocul este definit drept **„complexul unor mișcări și lucrări libere ale copilului în scopul de a-și petrece timpul în chip plăcut și nevinovat. Jocul este prin-**

cipalul element de viață al copilului sănătos... Jocul copiilor, sub o înțeleaptă conducere, este adevăratul lor învățător, care-și îndeplinește slujba în mod admirabil, fără ceartă și fără gelozie ; le dezvoltă imaginația și judecata ca și gustul frumosului și le inspiră sentimentul binelui... Jocul este poezia copilăriei".

Remarcabile, în text, sînt două citate cu referire la acest deosebit mijloc al educației : **„Educatorule, jocul te apropie de copil, îți cîștigă iubirea, darul de a vorbi cu el și a-i trata spre a ți-i apropia și a găsi prilej de a pătrunde în interiorul lor și de a le cunoaște individualitatea"** (Salzman) și **„Copilul care se joacă îmi e sfînt ; eu văd într-însul pe omul lucrînd pentru îndeplinirea misiunii sale pe pămînt** (Fröbel).

Capitolul referitor la **educația fizică** se încheie cu „decalogul educației fizice" care prevede o serie de indicații igienice iar la punctul 4 ca **„elevul să alerge și să se joace cît îi place ; jocul este viața copilului".**

În lucrarea sa „Pedagogia" Borgovan relevă încă odată preocuparea de a nu supraîncărca pe elevi și a le produce surmenaj sau dezechilibru sufletesc ; organizarea de lecții în aer liber, exerciții, gimnastică, jocuri și excursii, care să asigure cît mai multă mișcare, astfel încît educația intelectuală să dispună de un suport de sănătate și vigoare. (8)

Pe temeiul unei activități de-o viață, în care dăruirea de sine pusă în slujba înălțării școlii noastre a constituit o trăsătură de personalitate, Vasile Gr. Borgovan rămîne o figură luminoasă în istoria învățămîntului românesc.

BIBLIOGRAFIE

1. BORGOVAN GR. V. (Surdu) **Educația să fie națională,** În : „Școala română", Sibiu, anul III, nr. 11—12, 1879.
2. BORGOVAN GR. V. (Gracchus) **Cel mai însemnat lucru,** În : „Foaia școlastică, Blaj, nr. 19, 1903.
3. BORGOVAN GR. V. Ionel. **Principii morale și creștinești de educațiune,** cărțile I—IV, Sibiu, 1904.
4. BORGOVAN GR. V. **Educația fizică din punct de vedere științific** (rezumatul conferinței ținute de căpitan inginer Ștefan Christescu la Ateneul român din București), În : „Foaia școlastică", Blaj, nr. 7, 1909.
5. BORGOVAN GR. V. **Amintiri despre Gh. Moceanu,** În : „Gazeta Transilvaniei", nr. 204, 1909.
6. BORGOVAN GR. V. **Povățuitor didactico-metodic pentru normaliști, învățătoare și învățători",** București, 1920.
7. BORGOVAN GR. V. **Pedagogia,** București, 1921.
8. NEAMȚU GH. **Vasile Gr. Borgovan,** București, E.D.P., 1972.
9. SAVOPOL C. **Gh. Moceanu,** București, Editura Stadion, 1972.

MAGDALENA MUȘAT : Vasile Gr. Borgovan — un ancien pédagogue au sujet de l'éducation physique

Après une brève présentation biographique du pédagogue Borgovan, l'auteur insiste sur le rôle qu'il a joué dans l'éducation des enfants, en présentant quelques — unes des idées promues et défendues par le professeur qui a consacré ses efforts au „rehaussement de notre enseignement et figurant parmi ceux qui, grâce à leur travail, ont contribué assidument à la fondation de l'école roumaine moderne, destinée à l'émancipation du village, à l'avance de la société". Partout où il a travaillé, le profeseur Borgovan a été estimé et il bénéficié de prestige se remarquant par sa compétence, son asprit novateur, ses aptitudes d'organisateur, son attachement pour ses élèves et sa mission de professeur sorti du peuple et attaché au peuple. En diacutant le problème des composants de l'éducation, Borgovan citait fréquemment l'éducati m physique, morale et intellectuelle, en soulignant toujours que „la santé de l'esprit dépendent de la santé du corps".

(Continuare în pag. 18)

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALTSVERZEICHNIS

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

ELENA FIREA, ELENA MARINESCU
Forschungen über die differenzierte Behandlung der Schüler in der Körpereziehungsstunde 1

MARIANA MAROLICARU : Die systemische Erörterung in der Körpererziehung (I) . . . 9

M. NICULESCU: Das „feed-before" Training, dessen Inhalt und Rolle in der psychischen Regelung und Selbstregelung der Leistungssportler . . 15

MARIA ŞERBAN : Die Einschätzung der Beziehungen zwischen Sportlern (psychologische Aspekte) 19

N. G. OPRIŞAN, D. VOINESCU: Beiträge zum Computergebrauch in der Verarbeitung der psychomotorischen Untersuchungen (II) 27

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHTSWESEN

A. ZOTA u. Mitarb. : Die Entwickklung der Fortbewegungsgeschwindigkeit und der Armkraft bei der Lyzealschulbervölekrung 31

D. COLIBABA EVULET, I. BOTA : Der Beitrag der Körpererziehung und des Sportes zu der kommunitischen Heranbildung und Erziehung der Studentes 37

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

I.HANTAU: Die körperliche Ausbildung der Junioren-Judoka 4..

SPORTMEDIZIN

I. DRĂGAN u. Mitarb. : Studien über die Wirkungen des Azetyl-Carnitins bei Sportlern . . . 50

STANDPUNKTE — BETRACHTUNGEN

CR. STEFĂNESCU : Die Bedeutung der psychologischen Forschung in den Primärauswahlen der Kinder und Junioren . 58

GESCHICHTSBLÄTTER

MAGDALENA MUŞAT : Ein Pädagoge der Vergangenheit, Vasile Gr. Borgovan, über die Körpererziehung 61

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ – ИССЛЕДОВАНИЯ

ЕЛЕНА ФИРЯ, ЕЛЕНА МАРИНЕСКУ: Исследования над дифференцированным подходом к учащимся на уроке физического воспитания . . . . . ь 1

МАРИАНА МАРОЛИКАРУ: Системный подход в физическом воспитании (I) 9

М. НИКУЛЕСКУ: Тренировка типа ,,феед -Бефоре'', её содержание и роль в психической регулировке и саморегулировке спортсменов высших достижений 15

МАРИЯ ШЕРБАН: Оценка отношений между спортсменами (психологические аспекты) 19

Н. Г. ОПРИШАН, Д. ВОИНЕСКУ: К использованию ЭВМ в обработке психодвигательных исследований (II) 27

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

А. ЗОТА и сотрудники: Развитие скорости передвижения и силы рук у учащихся лицеев 31

Д. КОЛИБАБА-ЕВУЛЕЦ, И. БОТА Вклад физического воспитания и спорта в формирование и коммунистическое воспитание студентов 37

ТЕХНИКА – МЕТОДИКА – ТРЕНИРОВКА

И. ХАНТАУ: Физическая подготовка спортсменов дзюдоистов юношей 42

СПОРТИВНАЯ – МЕДИЦИНА

И. ДРАГАН и сотрудники: К изучению эффекта ацетил-карнитина спортсменов 50

МНЕНИЯ – КОНСУЛЬТАЦИИ

КР. ШТЕФАНЕСКУ: Значение психологического исследования в начальном отборе детей и юношей 58

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

МАГДАЛЕНА МУШАТ: Педагог из прошлого — Василе Гр. Боргован о физическом воспитании . 61

I. P. Informaţia c. 2115

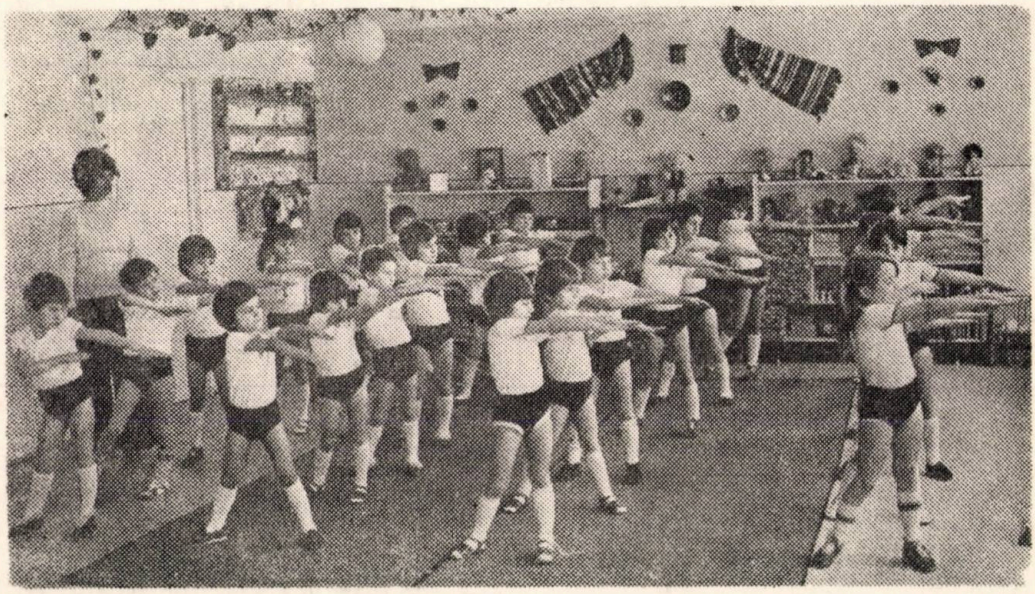
41 404

Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

4
1988



SZEMLÉZVE

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XLI, NR. 4, APRILIE, 1988

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Leon TEODORESCU.

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon : 11 04'28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate,' prin „ROMPRESFILATELIA' — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201 Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

TEORIE-STUDII-CERCETĂRI

S. F. TODEA : Considerații privind finalitățile și obiectivele activității de educație fizică și sportive 1

A STOICA: Aprecieri cu privire la valoarea și tendințele de dezvoltare ale gimnasticii masculine, reieșite din campionatele mondiale de la Rotterdam 6

MARIANA MAROLICARU : Abordarea sistemică în educația fizică (II) 11

N. G. OPRIȘAN, D. VOINESCU: Contribuții privind folosirea calculatorului în prelucrarea investigațiilor psiho-motrice (III) . . . 16

I. E. ILEA : Studiu privind influențarea rezultatelor probelor de control prin indicii cît mai favorabili ai ritmului fizic . . . 22

EDUCAȚIA FICIZĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

V. M. CHIRILĂ: Forme și modalități simple de organizare eficientă a pauzelor școlare 28

V. FĂRCAȘ : Elemente de orientare școlară și profesională prin procesul de învățămînt la educație fizică 33

N. FIEROIU : Opinii asupra influenței sistemului de verificare și apreciere a nivelului de pregătire fizică și sportivă a elevilor 37

TEHNICĂ-METODICĂ-ANTRENAMENT

GH. CORBESCU: Aspecte ale pregătirii specifice în probele de pistol (I) 40

I. HANTĂU : Pregătirea fizică în judo (IV) 47

MEDICINA SPORTIVĂ

V. L. DIMITRIU și colab : Contribuții la aprecierea dezvoltării fizice prin indici de proporționalitate, în cadrul examenului stării de sănătate a tinerilor între 16—26 ani 51

OPINII-CONSULTAȚII

A. BORIGA : Unele considerații privind corelația dintre vîrsta optimă și performanța maximă în atletism 57

CONSIDERAŢII PRIVIND FINALITĂŢILE ŞI OBIECTIVELE ACTIVITĂŢII DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORTIVE

SEPTIMIU-FLORIAN TODEA

C.N.E.F.S.

O sistematizare a finalităţilor şi obiectivelor educaţiei fizice şi sportive, într-o viziune taxonomică, dezvăluie un spaţiu larg, cu numeroase valenţe, pe care acest domeniu de activitate îl acoperă. De aici, multiplele şi complexele probleme generate şi care se cer a fi valorificate oportun, integral şi eficient. Avem în vedere generalizarea fenomenului, universalitatea şi accesibilitatea lui.

Educaţia fizică şi sportul se înglobează în sfera largă şi generoasă a educaţiei, care se diversifică corespunzător liniilor de perfecţionare ale laturilor şi formelor de manifestare umană. Ele contribuie la îndeplinirea marilor sensuri ale actului educaţional, care rămîne unic prin efectul său total şi diferit, prin varietatea formelor şi procedeelor sale. Relaţia dintre obiectivele educaţiei fizice şi sportive şi cele generale ale educaţiei este directă şi reciprocă. Primele păstrează toate trăsăturile definitorii ale celor ultime, diferenţiindu-le doar conţinuturile, metodele, mijloacele şi criteriile de evaluare.

Pornind de la aceste considerente, finalităţile, obiectivele generale, ca şi cele medii şi speciale (operaţionale) educaţiei fizice şi sportive din ţara noastră izvorăsc din marile comandamente ale construirii societăţii socialiste, care reclamă un om multilateral dezvoltat, înzestrat cu convingeri comuniste, cu un înalt nivel profesional, cu temeinice sentimente patriotice, cu permanent elan revoluţionar şi cu o dezvoltare fizică armonioasă.

Acţiunea educaţiei fizice şi sportului se încadrează într-un sistem convergent de mijloace şi măsuri, care acţionează concentric asupra omului, în vederea formării, educării, modelării şi încadrării lui sociale, cu eficienţă maximă, dar şi în perspectiva educaţiei permanente.

Educaţia fizică şi sportivă nu se mărgineşte numai la domeniul biologic, ci cuprinde întreaga sferă a educaţiei, contribuind, în mod specific, la educaţia comunistă, la formarea şi dezvoltarea multilaterală a personalităţii. Acesta este idealul, valoarea supremă, „finalitatea finalităţilor".

Între educaţia fizică şi celelalte componente ale educaţiei există o legătură obiectivă, permanentă, determinată de necesitatea asigurării unei educaţii permanente. În acest scop, sportul trebuie să fie mai mult încadrat în activităţile de ordin cultural, artistic, moral şi social, realizînd astfel o educaţie permanentă, care impune o pregătire generală, armonioasă, o educaţie integrală, cît mai completă. Practicarea educaţiei fizice, a diferitelor sporturi şi activităţi turistice, de-a lungul întregii vieţi, se constituie într-un obiectiv al educaţiei permanente, de o deosebită însemnătate.

1. Marile finalităţi ale activităţii de educaţie fizică şi sportive vizează, în primul rînd, ridicarea calităţii vieţii, ca urmare a asigurării unei stări optime de sănătate a întregii populaţii, indiferent de vîrstă, exprimat prin robusteţe şi vigoare fizică, prelungirea duratei vieţii active şi, în general, a vieţii.

Aportul acestei activităţi în domeniul sănătăţii publice este considerabil, pertinent şi continuu, întrucît acţionează prioritar, faţă de alţi factori, la creşterea şi dezvoltarea corporală armonioasă, în concordanţă cu sporirea funcţiilor vitale ale organismului, ca urmare a îmbunătăţirii armoniei, energiei, economiei, labilităţii

și disponibilității adaptive și metabolice. De asemenea, exercițiul fizic, îndeosebi sub forma lui analitică, are un mare rol în prevenirea și corectarea atitudinilor și deficiențelor fizice ale corpului, mai cu seamă în perioada sa de creștere. Menținerea acestui nivel ridicat de funcționalitate optimă și adaptare la efortul fizic și psihic, indiferent de vîrstă și de profilul de muncă al individului, duce la o stare de echilibru biologic și sufletesc și marchează unele obiective în sfera finalității de sănătate și vigoare fizică.

2. Asigurarea unei capacități fizice, dezvoltarea și formarea, la un nivel superior, a aptitudinilor motrice de bază, a mișcărilor așa-zise învățate, condiționate și, pe temeiul lor, a celor specifice marii diversități de gesturi motrice, de tehnici proprii sporturilor de vară și de iarnă, concomitent cu dezvoltarea calităților motrice esențiale de bază și combinate (forță, rezistență, viteză, îndemînare, detentă, suplețe, mobiltaite etc.) se înscriu în sfera îmbunătățirii funcționalității și eficienței ființei umane, a formării și dezvoltării multilaterale.

O atare finalitate cuprinde și psihicul uman, care este și el profund angajat de efortul fizic. Calitățile psihice cognitive (senzații, percepții, reprezentări, gîndire etc.), volitive (curaj, spirit de inițiativă, hotărîre, perseverență etc.), afective (sentimente, pasiuni etc.) și estetice (simțul ritmului și al armoniei, al coordonării mișcărilor etc., expresivitatea combinată cu exactitatea actului motric tot mai rafinat), la care se adaugă și formarea unor trăsături de personalitate (caracter, temperament, atitudini și aptitudini etc.) sînt stimulate și educate, în acest context, conturînd o ființă echilibrată, multilateral dezvoltată, bogată și generoasă în sentimente și în atitudini.

3. Pregătirea fizică pentru activitatea productivă, formarea unor deprinderi și priceperi motrice de bază, a unor aptitudini aplicative, ca și educarea în spiritul colectivist, al capacității de autodepășire, formarea unui profil moral adecvat pentru activitatea productivă sînt obiectivele cuprinse în finalitatea ce urmărește realizarea integrării și creșterii responsabilității sociale. Prin urmare, procesul muncii și activitatea militară și de pregătire pentru apărarea patriei sînt interesate de existența educației fizice și sportive, de organizarea lor ritmică, pentru întreg tineretul țării, pentru majoritatea populației, ei, de diversitatea desfășurării și generalizării lor în actul cotidian al trăirii ei.

Prin întreținerea unei bune stări funcționale, datorată practicării continue și sistematice a activităților sportive și turistice de masă, cu rol recreativ și compensator, independent sau cuprins în marea și gradata competiție națională „Daciada", se crează o multitudine de efecte care devin tot atîtea obiective ale domeniului : mai întîi, baza de masă a selecției pentru sportul de performanță ; în al doilea rînd, folosirea utilă și agreabilă a timpului liber ; în al treilea rînd, eliminarea efectelor stressului și ale poluării chimice și fonice, prin întîlnirea căutată a individului cu natura și cu elementele ei — aerul, apa, soarele și peisajul natural și, în al patrulea rînd, ca efect cumulat al celor anterioare, obținerea unei stări de confort fizic și psihic, de echilibru — izvor de integrare și randament social, de bunăstare generală și de bucurie.

Aceste obiective ale activității de educație fizică și sportive se înscriu în cadrul factorilor educogeni care contribuie și urmăresc realizarea unei educații permanente.

4. Finalitatea sportului de performanță, realizarea instruirii și educației sportive (practicarea individuală și în colectiv a diferitelor ramuri sportive, educarea în spiritul sportivității, al corectitudinii și fair-play-ului), creșterea continuă a performanțelor și rezultatelor sportive, a prestigiului sportului românesc în lume, sporirea contribuției sale la mai buna cunoaștere a tinerilor, realizarea idealurilor de pace, prietenie și cooperare sînt finalități și obiective de mare răspundere, care onorează mișcarea noastră sportivă de performanță. Sportul constituie o modalitate specifică, de mare amploare și frecvență de reprezentare a țării, a potențialului fizic și spiritual al tineretului, în marile competiții internaționale, în primul rînd la Jocurile Olimpice, campionatele mondiale și europene.

Sinteza acestor finalități și obiective definește și precizează, în ultima analiză, liniile de acționat, sfera, dimensiunile și implicațiile politice, economico-sociale și cultural-educative ale domeniului și-l plasează în interiorul factorilor care protejează și promovează ființa umană, nu într-un mod declarativ, ci practic, simplu și direct, atît de propriu activtăților esențiale ale vieții.

Teoria și practica finalităților și obiectivelor sistemului de educație fizică și sportivă, insuficient abordat pînă în prezent, ne-a determinată să încercăm să

prezentăm, în tabelul anexat, o taxonomie cuprinzînd principalele finalități și obiective ale acestei activități de mare importanță și accesibilitate. Izvorîte din esența mijloacelor care le structurează, din modalitatea organizării și valorificării acestora (extensiv, în domeniul educației fizice și sportului de masă și intensiv, în cel al sportului de performanță), ele sînt instructiv-educative și igienice, prin finalitate, politice și sociale, prin modul de generalizare și cuprindere. Transpunerea lor în viață poate duce și la o altă clasificare și diversificare, în obiective cu profiluri diferite — organizatorice, administrative, propagandistice, formative, informaționale, financiare etc. De asemenea, educația fizică și sportivă are o însemnată contribuție la realizarea obiectivelor specifice altor laturi ale educației: educația moral-patriotică, educația estetică, educația pentru muncă etc. Abordarea sistemică a tuturor finalităților și obiectivelor specifice educației fizice și sportive, ca și a celor care contribuie la realizarea celorlalte laturi ale educației, asigură creșterea eficienței întregii activități, în contextul și în cadrul larg al macrosistemului politico-social din țara noastră, care situează în centrul finalităților și obiectivelor sale formarea multilaterală și armonioasă a personalității umane.

FINALITĂȚI OBIECTIVE GENERALE	OBIECTIVE MEDII	OBIECTIVE SPECIALE (OPERAȚIONALE)
1	2	3
1. Asigurarea și menținerea unei stări optime de sănătate și vigoare fizică	1.1. Dezvoltarea fizică și corporală armonioasă	1.1.1. Creșterea și dezvoltarea normală a corpului, a indicilor morfo-funcționali
		1.1.2. Funcționarea optimă a organismului
		1.1.3. Prevenirea și corectarea atitudinilor și deficiențelor fizice
	1.2. Realizarea unei călîri fizice a corpului	1.2.1. Călirea organismului, folosind factorii naturali (apă, aer, soare)
		1.2.2. Dobîndirea și formarea de cunoștințe și deprinderi igienico-sanitare
	1.3. Stimularea activității compensatorii prin practicarea sistematică a exercițiilor fizice și a sportului	1.3.1. Odihnă activă și divertisment, prin practicarea exercițiilor fizice, în regimul zilnic și în timpul liber
		1.3.2. Practicarea independentă, în funcție de preferințe, condiții, posibilități și situații, a exercițiilor fizice, a diferitelor discipline sportive
	1.4. Recuperarea post traumatică, prin cultura fizică medicală și practicarea sportului	1.4.1. Utilizarea mijloacelor specifice culturii fizice medicale, practicarea exercițiilor fizice și sportului, în funcție de tehnologia specifică
2. Formarea și dezvoltarea multilaterală a personalității	2.1. Capacitate fizică	2.1.1. Perfecționarea unor deprinderi de bază (mers, alergare, aruncare, săritură etc.) și aplicative (echilibru, tracțiuni, transport de greutăți etc.)
		2.1.2. Dezvoltarea și formarea, la un nivel superior a aptitudinilor, a calităților fizice de bază și combinate (viteză, forță, rezistență, îndemînare, detentă, suplețe, mobilitate etc.), dezvoltarea psiho-motrică
	2.2. Capacitate psihică	2.2.1. Dezvoltarea capacității de autoreglare a comportamentului (flexibilitate, adaptare și rezistență la situații, condiții variate sau dificile de mediu)

1	2	3
		2.2.2. Dezvoltarea unor calități psihice cognitive (senzații, percepții, reprezentări, imaginație, gîndire etc.), afective (sentimente, pasiuni etc.) volitive (curaj, hotărîre, spirit de inițiativă, perseverență etc.) și estetice (expresivitate, simțul estetic, al ritmului și armoniei, coordonarea în mișcări etc.)
		2.2.3. Formarea unor trăsături pozitive de personalitate : caracter (fermitate, spirit de decizie, intransigență, independență) ; temperament (stăpînire de sine, autocontrol, optimism, combativitate) ; atitudini (disciplină, ordine, conștiinciozitate, punctualitate, dăruire de sine, patriotism, motivație de realizare profesională) ; aptitudini (de organizare, creativitate etc.)
3. Realizarea integrării și creșterii responsabilității sociale, cuprinderea unui număr cît mai mare de oameni (copii, tineri, adulți, vîrstnici) în activitatea de practicare a exercițiilor fizice și sportului, realizarea unei educații permanente	3.1. Pregătirea fizică pentru activitatea productivă. Formarea unor deprinderi și priceperi motrice de bază	3.1.1. Pregătirea fizică necesară integrării în activitatea productivă specifică
		3.1.2. Perfecționarea unor deprinderi și priceperi selective pentru activitatea productivă (coordonare, precizie manuală, acuitate vizuală, auditivă, tactilă etc., simț cromatic, vigilență, distribuție a atenției, perspicacitate etc.)
		3.1.3. Formarea și dezvoltarea unor aptitudini aplicative speciale, în funcție de complexitatea activității productive
	3.2. Educarea în spiritul colectivist, al capacității de autodepășire	3.2.1. Educarea unor calități psihice necesare activității productive
		3.2.2. Educarea unor trăsături de personalitate specifice activității productive (cooperarea, independența de decizie, autodepășirea, spiritul novator etc.)
		3.2.3. Formarea responsabilității individuale față de interesele generale ale colectivului
		3.2.4. Educarea în spiritul respectului față de muncă
	3.3 Formarea unui profil moral adecvat pentru activitatea productivă	3.3.1. Educarea și perfecționarea sentimentului datoriei față de profesia aleasă, față de patrie, a respectului față de normele eticii și echității comuniste
		3.3.3. Educarea în spiritul creșterii motivației pentru profesia aleasă, a pasiunii pentru optimizarea rezultatelor activității, a spiritului de creativitate și spiritului revoluționar în activitatea productivă

1	2	3
	3.4. Utilizarea timpului liber pentru activitatea instructiv-educativă de divertisment și odihnă activă, pentru realizarea unei educații fizice și psihice permanente	3.4.1. Participarea la activitățile sportive de masă, la întrecerile din cadrul competiției polisportive naționale „Daciada“ 3.4.2. Practicarea regulată a gimnasticii de înviorare, a gimnasticii de întreținere, a gimnasticii în producție, la locul de muncă 3.4.3. Participarea la acțiuni turistice (de masă sau individuale) 3.4.4. Dobîndirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi necesare în activitatea de învățare și practicare a sporturilor tehnico-aplicative 3.4.5. Educarea simțului instruirii și perfecționării continue, realizarea unei educații permanente
4. Realizarea unei instruiri și educații sportive de nivel înalt, pentru creșterea prestigiului sportului românesc în lume, sporirea contribuției sale la mai buna cunoaștere a tinerilor și la realizarea ideaalurilor de pace, prietenie și cooperare	4.1. Practicarea individuală și în colectiv a diferitelor ramuri sportive	4.1.1. Dobîndirea și perfecționarea, pînă la măiestrie, a unor cunoștințe, priceperi și deprinderi tehnice și tactice specifice diferitelor ramuri sportive 4.1.2. Dobîndirea unor cunoștințe organizatorice necesare în activitatea de practicare a disciplinelor sportive
	4.2. Educarea în spiritul sportivității, al corectitudinii și fair-play-ului	4.2.1. Educarea și formarea simțului sportivității, cinstei, corectitudinii și fair-play-ului 4.2.2. Realizarea educației sportive, cultivarea spiritului sportiv, de emulație, în întreaga viață socială a individului
	4.3. Organizarea activității sportive	4.3.1. Însușirea normelor și regulilor de practicare și organizare a activității sportive 4.3.2. Pregătirea și formarea instructorilor, arbitrilor, a celorlalți tehnicieni necesari pentru organizarea activității sportive
	4.4. Creșterea continuă a performanțelor sportive	4.4.1. Pregătirea specifică, în pas cu exigențele contemporane, pentru obținerea marilor performanțe și rezultate sportive
	4.5. Formarea unui profil moral specific sportivilor de mare performanță	4.5.1. Educarea în spiritul de înaltă exigență și responsabilitate în pregătire și concurs 4.5.2. Formarea unor trăsături elevate de caracter și personalitate 4.5.3. Formarea și educarea sentimentului datoriei patriotice 4.5.4. Cultivarea dragostei față de cei pe care-i reprezintă, față de tricolorul românesc 4.5.5. Reprezentarea cu cinste și demnitate a colectivului, a patriei noastre socialiste

Continuare în pag. 32

APRECIERI PRIVIND VALOAREA ŞI TENDINŢELE DE DEZVOLTARE ALE GIMNASTICII MASCULINE, REIŞITE DIN CAMPIONATELE MONDIALE DE LA ROTTERDAM

Prof. ADRIAN STOICA
Antrenor federal, F. R. Gimnastică

Gimnastica masculină a cunoscut în ultimele două cicluri olimpice o dezvoltare impetuoasă, materializată printr-o ridicare spectaculoasă a cotelor valorice ale exerciţiilor, atît din punct de vedere compoziţional cît şi al execuţiei tehnice. Un număr din ce în ce mai mare de echipe şi sportivi, chiar din ţări cu mai puţină tradiţie, abordează elemente şi combinaţii de mare dificultate şi curaj, împins uneori pînă la risc personal, executate de cele mai multe ori cu tehnică superioară, acurateţe şi eleganţă, fapt ce a condus la o evidentă apropiere valorică spre nivel superior.

Tendinţa de apropiere valorică este determinată de însuşirea corectă de către tot mai mulţi gimnaşti a bazelor tehnice ale fiecărui aparat în parte, consecinţă a unei metodologii superioare privind învăţarea, aplicată în majoritatea ţărilor în care se practică această disciplină sportivă, fapt care a permis abordarea de către tot mai mulţi gimnaşti a unor elemente de mare dificultate, incluse în exerciţiile prezentate în concurs. Unitatea metodologiei de învăţare şi perfecţionare a fost favorizată şi de schimburile de antrenori, din ce în ce mai frecvente în ultimii ani, precum şi de lărgirea continuă a sistemului competiţional.

Dacă în urmă cu 10—15 ani se distingeau ca lidere în impunerea unei tehnici superioare — lucrul cu braţele întinse, folosirea optimă a balansurilor, tehnica însurubărilor cu sprijin şi fără sprijin, folosirea elementelor şi exerciţiilor de mare forţă — execuţiile sportivilor sovietici, japonezi sau ale celor din R.D.G., astăzi se poate afirma, fără teama de a greşi, că primele 15—20 de ţări din ierarhia gimnasticii mondiale folosesc metodologia formării bazelor tehnice superioare în gimnastică.

Un rol important în accelerarea dezvoltării în masă a gimnasticii l-au avut şi exerciţiile impuse, exerciţii în care sînt prezente mişcări componente ale bazelor tehnice pe aparate, astfel încît la Campionatele Mondiale de la Rotterdam — 1987 media generală la exerciţiile impuse ale celor 27 de echipe participante s-a situat între 9,120 p. la cal cu mînere şi 9,641 p. la sărituri.

Pătrunderea în arsenalul pregătirii gimnasticii masculine a elementelor de balet, a gimnasticii ritmice şi a pregătirii coregrafice a contribuit, de asemenea, la valorificarea superioară a expresivităţii, la sporirea controlului asupra tuturor segmentelor în lucrul pe aparate, la manifestarea mai pregnantă a măiestriei în efectuarea elementelor de mare dificultate şi curaj.

Perfecţionarea continuă a procesului de pregătire, a metodologiei folosite în dezvoltarea calităţilor motrice, precum şi progresul deosebit înregistrat în construcţia aparaturii specifice, care prin îmbunătăţirea elasticităţii podiumului la sol, a trambulinelor, barelor de paralele, prin apariţia calului de sărituri cu suprafaţă pe arcuri, a saltelelor de aterizare din materiale speciale, au permis abordarea în pregătire a unor elemente care în urmă cu cîţiva ani păreau de domeniul fantasticului (**triplu salt grupat la sol, dublu salt întins cu întoarcere la sol, executarea de dublu salturi în faza II-a de zbor la sărituri, triplu salt cu întoarcere la bară etc.**).

Lupta sportivă pentru desemnarea campionilor devine mult mai dificilă în contextul amintit, astfel încît **elementul surpriză** şi **originalitatea** capătă o pondere deosebită în stabilirea ierarhiilor marilor competiţii internaţionale. Alături de originalitate, ca factori hotărîtori în stabilirea ierarhiilor se reliefează stabilitatea execuţiilor cu tendinţă spre perfecţiune.

Toate aceste aspecte menţionate au fost prezente şi în cadrul Campionatelor Mondiale din 1987. Concursul pe echipe s-a ridicat la un nivel deosebit, materializat prin punctajele obţinute, astfel încît primele 23 de echipe din cele 27 participante s-au situat valoric peste nivelul mediei 9,00, iar primele 17 peste 9,40 p, medie pe aparat. Dacă la Campionatele Mondiale din 1985 numai primele şase echipe s-au situat peste nivelul notei medii 9,450 p. (567 p.), la Campionatele Mondiale din

Tabel comparativ al evoluției notelor medii pe aparate

Anul	EXERCIȚII	Sol	Cal	Inele	Sărituri	Paralele	Bară
1985	Exerciții impuse	9,363	8,916	9,274	9,445	9,212	9,128
	Exerciții impuse RSR	-	-	-	-	-	-
	Exerciții liber alese	9,387	9,143	9,183	9,470	9,279	9,286
	Exerciții liber alese RSR	-	-	-	-	-	-
1987	Exerciții impuse	9,438	9,120	9,260	9,611	9,168	9,343
	Exerciții impuse RSR	9,560	9,420	9,530	9,640	9,440	9,450
	Exerciții liber alese	9,424	9,168	9,375	9,478	9,512	9,427
	Exerciții liber alese RSR	9,650	9,440	9,490	9,670	9,780	9,590

1987, deci după numai 2 ani, primele 12 echipe (cele calificate pentru J.O. 1988) au obținut punctaje de peste 9,450 p. medie pe aparat.

Configurația clasamentului reliefează o spectaculoasă mutație valorică față de ediția precedentă. Dacă primele trei clasate — U.R.S.S., R. P. Chineză și R.D.G., își păstrează aceleași locuri pe podium, echipa R. P. Bulgaria face un salt fără precedent, de pe locul 12 în 1985 pe locul patru în 1987, Japonia, în ușor declin, trece de pe locul patru pe locul cinci, iar formația R. P. Ungare, depășită și ea de echipa Bulgariei, se clasează pe locul șase. Un apreciat salt valoric, urmare a perfecționării pregătirii și organizării, îl înregistrează și echipa țării noastre — locul 11 în 1983 și neparticipantă în 1985, care reușește să se claseze pe locul 7, în condițiile unei competiții acerbe de calificare olimpică, devansînd formațiile R.F.G., S.U.A., Italiei, Cubei și Franței.

Concursul individual a fost, de asemenea, dominat de reprezentanții U.R.S.S. cîștigători ai primelor trei locuri prin Dimitri Bilozercev — 118,375 p. — campion mondial al ediției 1983, Iuri Korolev —118,350 p. — campion mondial al ediților 1981 și 1985, și Vladimir Artemov — 118,125 p. Pentru prima dată de la apariția pe scena marilor competiții mondiale a sportivilor din R. P. Chineză, aceștia nu reușesc să se claseze în primele șase locuri la individul compus

Pentru a avea o imagine mai completă a nivelului actual și a direcțiilor de dezvoltare a gimnasticii masculine, ne vom opri, pe scurt, la unele aspecte relevate de Campionatele Mondiale din 1987 pe fiecare aparat în parte, cu referiri la integrarea sportivilor noștri în nivelul general mondial și unele orientări în perspectivă.

SOL

Conținutul exercițiilor la acest aparat s-a bazat pe elemente acrobatice, salturi cu rotări combinate (în ax transversal și longitudinal), fraze acrobatice cu mișcări de contrarotație (dublu salt înapoi legat de salt înainte, salturi cu întoarceri legate de salt înainte) și fraze acrobatice legate între ele, cu schimbarea sensului de deplasare. Gimnastul de rezervă al echipei R. P. Chineze și sportivul sovietic Valeri Liukin au prezentat la antrenamente triplu salt grupat înapoi, fără a-l executa însă în competiție. În general, compozițiile tuturor concurenților au căutat să corespundă cerinței siguranței în execuție, astfel încît unele elemente cu înalt grad de tehnicitate, ca dublu înapoi cu întoarcere 720°, salt și 1/2 înainte cu întoarcere 540°, a căror recepție la sol implică un grad sporit de risc tehnic, au fost mai puțin abordate. A impresionat în mod deosebit înălțimea elementelor

acrobatice la cei mai buni gimnaști la acest aparat, stilizarea execuțiilor obținută prin buni gimnaști la acest aparat, stilizarea execuțiilor obținută prin pregătirea coregrafică, ele constituind și principalele criterii de acordare a bonificațiilor de virtuozitate.

Exercițiile sportivilor noștri au corespuns din punct de vedere tehnic, compozițional și al dificultății cerințelor pe plan mondial. Pentru a crește valoarea competitivă a întregii echipe, este necesar să se urmărească în continuare creșterea înălțimii frazelor acrobatice, concomitent cu revederea structurii elementelor de legătură în sensul dinamizării lor, introducerea unui ritm alert de execuție în condiții de ținută perfectă, fapt care ar contribui la creșterea densității exercițiilor de concurs.

CAL

Progresul deosebit al acestui aparat din ultimii ani, atît din punct de vedere al îmbunătățirii tehnicii de bază cît și al complexității structurilor combinative, a fost evident și în cadrul Campionatelor Mondiale de la Rotterdam. Exercițiile prezentate de majoritatea gimnaștilor au cuprins multiple variante de elemente executate în sprijin pe toate părțile calului, transversal și longitudinal, în afara mînerelor, pe mînere sau pe un singur mîner, deplasări de pe o parte pe alta a calului cu sprijin intermediar sau prin săritură, elemente cu întoarceri în ax longitudinal, toate acestea executate din cercuri duble sau „cercuri Thomas". Coborîrile, executate de către toți gimnaștii fără excepție prin stînd pe mîini, au creat un oarecare aspect de monotonie, corectat pe alocuri de specialiștii probei cu complicarea lor tehnică, prin executarea de întoarceri în ax longitudinal, combinate cu deplasare în stînd pe mîini de pe o parte pe alta a calului. Au fost, de asemenea, prezente la mai mulți gimnaști combinațiile de „cercuri Thomas" cu ridcare în stînd pe mîini la mijlocul exercițiilor, continuate cu „cercuri Thomas" sau foarfeci. Prevederea regulamentară referitoare la compoziția exercițiilor în ceea ce privește execuția foarfecilor a făcut să apară tot mai mult combinații de foarfeci cu întoarcere, creînd o fluență mai mare în structura exercițiilor.

Sportivii noștri au concurat bine la acest aparat, prezentînd exerciții bine structurate conceptual, executate cu acuratețe tehnică. Este necesar, în perspectivă, a valorifica mai bine combinațiile în „cercuri Thomas", favorizante obținerii bonificațiilor de virtuozitate, împreună cu creșterea amplitudinii exercițiilor în ansamblul lor și îmbunătățirea ritmului, în condițiile unei execuții cu corpul cît mai întins.

INELE

Din punct de vedere conceptual, inelul se găsește într-un moment de criză pe plan mondial. Toți gimnaștii prezenți în competiție au demonstrat însușirea tehnicii superioare a balansului, materializată prin lucrul cu brațele întinse, majoritatea lor îndeplinind și cerințele minimale obligatorii în ceea ce privește structura de compoziție, respectiv echilibrul dintre mișcările de balans și elementele de forță Gimnastul Li Ning din R. P. Chineză a prezentat aruncare înapoi din sprijin cu urcare în sprijin la balans înainte (element care îi poartă numele) de două ori la rînd în legare directă, execuție care împreună cu dublu salt grupat înapoi fără părăsirea inelelor, de asemenea de două ori la rînd în legare directă, au constituit singurele elemente mai deosebite prezentate în concurs. La majoritatea gimnaștilor s-a evidențiat tendința terminării exercițiului cu aterizare perfectă, alegîndu-se în acest scop coborîrea de valoare „D" cu cel mai redus grad de risc tehnic, și anume dublu salt întins, fapt care a creat, ca și la cal, o anumită monotonie compozițională.

Valoarea exercițiilor sportivilor noștri a fost mai modestă la acest aparat, nu atît compozițional cît mai ales datorită unor carențe în ceea ce privește pregătirea fizică specifică.

SĂRITURI

Utilizarea pentru prima dată într-o competiție de nivel mondial a calului cu suprafață pe arcuri a permis obiectivizarea unui progres în ceea ce privește amplitudinea și spectaculozitatea săriturilor. Majoritatea gimnaștilor au prezentat în competiție sărituri din grupele valorice „C" și „D", cu întoarcere combinate în jurul axei transversale și longitudinale a corpului. Prin devalorizarea săriturilor cu sprijin pe o singură mînă, acestea au fost mult mai puțin abordate, în mod special datorită parametrilor de înălțime și lungime mai reduși obținuți în urma executării lor. De o apreciere deosebită s-au bucurat „săriturile Cuervo" întins și răsturnare

prin stînd pe mîini și salt înainte grupat sau în echer cu întoarcere de 540°, sărituri a căror aterizare implică mai puțin probleme de orientare și stabilitate, cu care de altfel s-au cîștigat și medaliile de aur ale concursului.

În ceea ce privește sportivii noștri, apreciem că la săritura impusă, prin concepție și stil de execuție, aceștia s-au situat între primele trei echipe din lume. Unele greșeli de aterizare nu au permis valorificarea în totalitate a potențialului nostru. La săriturile liber alese au fost mai puține greșeli de aterizare, dar nu toți componenții echipei au prezentat sărituri din grupa valorică „D", astfel încît, pe ansamblu, considerăm săriturile ca un aparat care prezintă în contniuare mari posibilități de progres.

PARALELE

S-au constituit și în cadrul acestor campionate mondiale ca unul din aparatele în plin progres tehnic și conceptional.

S-au prezentat elemente de elan deasupra barelor, dedesubtul lor, gigantice cu variante, salturi cu recepție în sprijin pe brațe. Au apărut cu frecvență mai mare elemente de mare dificultate, ca dublu salt și dublu salt înapoi grupate în sprijin pe brațe, „Healy-Quirl" în diferite variante (în legare directă, în sprijin și în sprijin pe brațe, după 1/2 Diamidov), salturi sub bare cu întoarcere 180°. De asemenea, se poate afirma că s-a făcut un început, este drept, destul de timid, în eliminarea monotoniei coborîrilor-standardizate toate la dublu salt înapoi grupat, încercîndu-se dublu salt înainte din sprijin la capătul barelor sau salturi din gigantică executată transversal pe sub bare, precum și salturi înapoi cu impulsie de pe o singură bară, cu trecere peste bara opusă sprijinului.

Paralelele s-au constituit în aparatul cel mai omogen al echipei noastre. Analizînd dificultatea exercițiilor liber alese ale tuturor echipelor participante, se remarcă situarea echipei noastre pe locul al III-lea, cu un număr de 13 elemente „D", 21 de elemente „C" și 12 elemente „B", fapt care a permis brigăzii de arbitri să acorde întreaga bonificație pentru aproape toate exercițiile prezentate.

Este necesar, pentru a putea intra în viitor în lupta pentru medalii la acest aparat, ca întreaga echipă să prezinte îmbunătățiri compoziționale ale exercițiilor, în sensul abordării unor elemente de mare dificultate și originalitate, prezentate cu ținută și ritm, într-un stil de execuție tehnică superioară.

BARA

Apreciat unanim ca aparatul cu cel mai mare grad de spectaculozitate, urmare a progresului conceptual înregistrat în ultimul deceniu, bara s-a situat și în cadrul acestor campionate mondiale pe prima treaptă a sexatlonului gimnasticii masculine.

Majoritatea gimnaștilor au prezentat execuții de nivel tehnic superior, folosind tehnica de lucru cu brațele întinse la toate elementele și finalizări spre amplitudinea maximă, fapt care a situat media generală a celor 27 de echipe participante peste 9,425 p. Combinațiile prezentate au cuprins gigantice și gigantice cu întoarcere executate pe o singură mînă, desprinderi și suite de desprinderi legate, desprinderi cu întoarceri de peste 360° în ax longitudinal, precum și o gamă mai largă de coborîri — triplu salt grupat înapoi, dublu salt întins înapoi și cu întoarcere de 360°, dublu salt grupat și grupat-întins înapoi cu întoarcere de 720°, dublu salt înapoi cu întoarcere executat cu trecere peste bară, dublu salt grupat înainte cu întoarcere.

Pe lîngă aspectele de dificultate amintite, un număr tot mai mare de gimnaști își prezintă combinațiile cu acuratețe tehnică și virtuozitate, astfel încît lupta pentru întîietatea sportivă la acest aparat devine din ce în ce mai dificilă. Gradul sporit de risc tehnic din compoziția exercițiilor face ca de la un concurs la altul sau chiar în cadrul aceluiași concurs să se producă schimbări spectaculoase în ierarhizarea gimnaștilor.

Sportivii noștri s-au prezentat cu exerciții cuprinzînd în întregime cerințele de dificultate, dar fără o strălucire deosebită din punct de vedere compozițional, cu excepția gimnastului Marius Gherman, care a prezentat exercițiul cu cel mai înalt indice de dificultate din întregul concurs. Unele greșeli de ținută nu i-au permis însă acestuia să-și valorifice șansa pătrunderii în finala probei. La acest aparat este necesară, în continuare, creșterea complexității combinațiilor, intensificarea spiritului creator care să fie mai mult prezent în compozițiile exercițiilor întregii noastre echipe, paralel cu abordarea unui stil de execuție tehnică superioară și a unei ținute perfecte.

În ceea ce privește activitatea de gimnastică masculină la nivel național, în urma învățămintelor și concluziilor desprinse din analiza stadiului actual al gimnasticii pe plan mondial și tendințele ei de dezvoltare, **în perioada următoare va trebui continuată abordarea de elemente de mare dificultate, căutarea de elemente, legări și combinații noi, originale, toate acestea însă concomitent cu intensificarea exigenței antrenorilor** — la toate nivelurile — **pentru însușirea la un înalt nivel tehnic și al ținutei de execuție a tuturor deprinderilor motrice învățate.**

Va trebui, de asemenea, **crescută complexitatea coborîrilor la toate aparatele,** ca act de impresie finală a fiecărui exercițiu, fără a renunța însă la **stabilitatea și siguranța aterizărilor, care,** din ce în ce mai mult, **se dovedesc a conta foarte mult în balanță pentru acordarea notelor spre limita lor maximă.**

Actualul model de pregătire și concurs solicită **creșterea numărului de ore de pregătire, a volumului, intensității și densității antrenamentelor** către limita lor superioară, fapt care implică **orientarea întregului proces instructiv-educativ către sporirea calității conținutului său în sensul rațională și optimizării instruirii de perspectivă a gimnaștilor.**

Un rol important în realizarea sarcinilor pe care ni le propunem în perspectivă revine antrenorilor, tuturor tehnicienilor din gimnastica masculină, care — prin autoperfecționare continuă, prin introducerea în pregătire a celor mai noi cuceriri ale teoriei și metodicii antrenamentului sportiv modern, a tehnicii video (a cărei implantare în arsenalul instruirii permite o rapidă conștientizare a gestului motric efectuat) — sînt chemați să-și aducă contribuția la ridicarea gimnasticii masculine românești la nivelul celor mai bune țări din lume.

Prezentăm și un tablou sinoptic comparativ al evoluției cifrice a notărilor în cadrul Campionatelor Mondiale din 1985 și 1987, ca suport al obiectivizării progresului deosebit înregistrat de gimnastica masculină pe plan mondial în ultimii ani (pag. 7).

A. STOICA : Certains aspects concernant la valeur et les tendances de développement de la gymnastique masculine sur le plan mondial, résultant des Championnats Mondiaux de Rotterdam

La gymnastique masculine a enregistré un développement impétueux ces dernières années, surtout du point de vue de la hausse de son spectacle et des valeurs des exercices et de leur execution technique. Par consequent, la lutte pour la conquête des premières positions aux grandes compétitions est devenue plus difficile mais, en même temps, plus équilibrée car un nombre croissant de sportifs de divers pays concourent pour les titres mondiaux, olympiques et européens. L'originalité — un élément surprise. est d'autant plus importante dans ces situations de même que la stabilité de l'exécution tendant vers la perfection. Tous ces aspects ont été mis en relief à la darnière édition des Championnats mondiaux de aymnastique de Rotterdam. Le mérite de cet puvrage résulte de l'analyse profonde des dernières nouveautés réalisées aux mondiaux, à toutes les épreuves de gymnastique masculine ; cette analyse indique en même temps la voie que doit suivre la gymnastique masculine roumaine afin d'égaler les écoles de prestige du monde. De cette manière, l'article s'adresse à tous nos techniciens.

A. STOICA: On the Value and Development Trends of World Masculine Gymnastics Highlighted by the Rotterdam World Championship

In recent years masculine gymnastics has assumed an impetuous development ; the events have become more spectacular, the value quota has been higher and higher, and the technical execution more and more sophisticated. Consequently. the fight for the first places has become exer more difficult, but at the same time more balanced for ever more countries and sportsmen compete for the world, European and Olympic titles. Originality, as an element of surprise, holds a greater share ; likewise, stability in execution tending towards perfection, has become ever more important. All the above aspects were brought into strong relief on the occasion of the recent World Gymnastics Championship held in Rotterdam. The author undertakes an in-depth study on the latest developments in masculine gymnastics. He shows what Romanian gymnasts have to concentrate on if they wish to keep abreas of them. The article is intended for all relevant instructors.

ABORDAREA SISTEMICĂ ÎN EDUCAŢIA FIZICĂ (II)

Lector univ. dr. MARIANA MAROLICARU
Universitatea „Babeş — Bolyai" — Cluj-Napoca

II. DEMERSUL SISTEMIC ÎN EDUCAŢIA FIZICĂ

1. Evoluţia concepţiilor în raport cu scopurile social-educative

Începutul secolului al XIX-lea marchează apariţia unor sisteme naţionale de educaţie fizică, ce se încadrează în măsurile luate de burghezie pentru crearea unei educaţii şi instrucţii care să servească interesele sale de clasă. Statul burghez, ca urmare a politicii sale de dominaţie şi violenţă, a ridicat educaţia fizică la „rangul unei necesităţi de stat"*). Deşi au un fond comun, ce rezultă din esenţa capitalistă, sistemele de educaţie fizică au trăsături specifice rezultate din caracterul lor naţional.

Sistemele de educaţie fizică caracterizate printr-o notă specifică naţională şi printr-o idee de bază urmărită şi rezolvată într-un anume fel sînt :

— sistemul german, al cărui creator a fost Jahn ;
— sistemul francez, reprezentat de Amoros ;
— sistemul suedez creat de Ling ;
— sistemul englez, reprezentat de Arnold.

Toţi aceşti creatori de sisteme pedagogice de educaţie fizică au avut ca trăsătură comună ideea de a consolida şi pune în practică sisteme de educaţie fizică complete.

Inspirate din concepţii pedagogice generale, dar colorate prin ceea ce era specific ţărilor lor, modelate după circumstanţele particulare ale timpului, fără însă să ajungă a ridica bariere distincte între sistemele diferitelor ţări, oricare ar fi fost deci formele şi metodele noilor sisteme de educaţie fizică, ele poartă caracteristica comună a obîrşiei şi intenţiei care le-a dat naştere".**).

Sistemele de educaţie fizică, de fapt, se bazează pe un fond tehnic comun — o grupă de mişcări fundamentale — deosebirile rezidă în modul dozărilor şi adaptărilor. Partea comună a sistemelor a făcut posibilă precizarea ţelurilor educaţiei fizice, stabilirea unei metodici şi, cel mai important fapt, să-şi cîştige locul ce i se cuvine în sistemul educaţiei integrale a timpurilor moderne.

Sistemul german de educaţie fizică, a cărui întemeietor a fost F. L. Jahn, este de fapt o gimnastică a căror elemente ierarhizate şi dozate într-un anume fel serveau ca mijloc de pregătire (fizică şi implicit militară).

Sistemul german este născut sub impulsul unor împrejurări politice (lupta de eliberare şi lupta pentru unitate).

Originalitatea metodei lui Jahn constă în „exerciţii în aer liber, la aparate".

În sistemul lui Jahn, exerciţiile sînt sistematic ordonate după forma şi natura lor. Gimnastica propriu-zisă este precedată de exerciţii pregătitoare : mers, alergare, săritură şi completată cu jocuri gimnastice.

Sistemul de educaţie fizică german are un accentuat caracter naţional şi a urmărit evidenţierea superiorităţii rasei germane, a subordonat politicii ţelurile pedagogice-educative ale exerciţiului fizic.

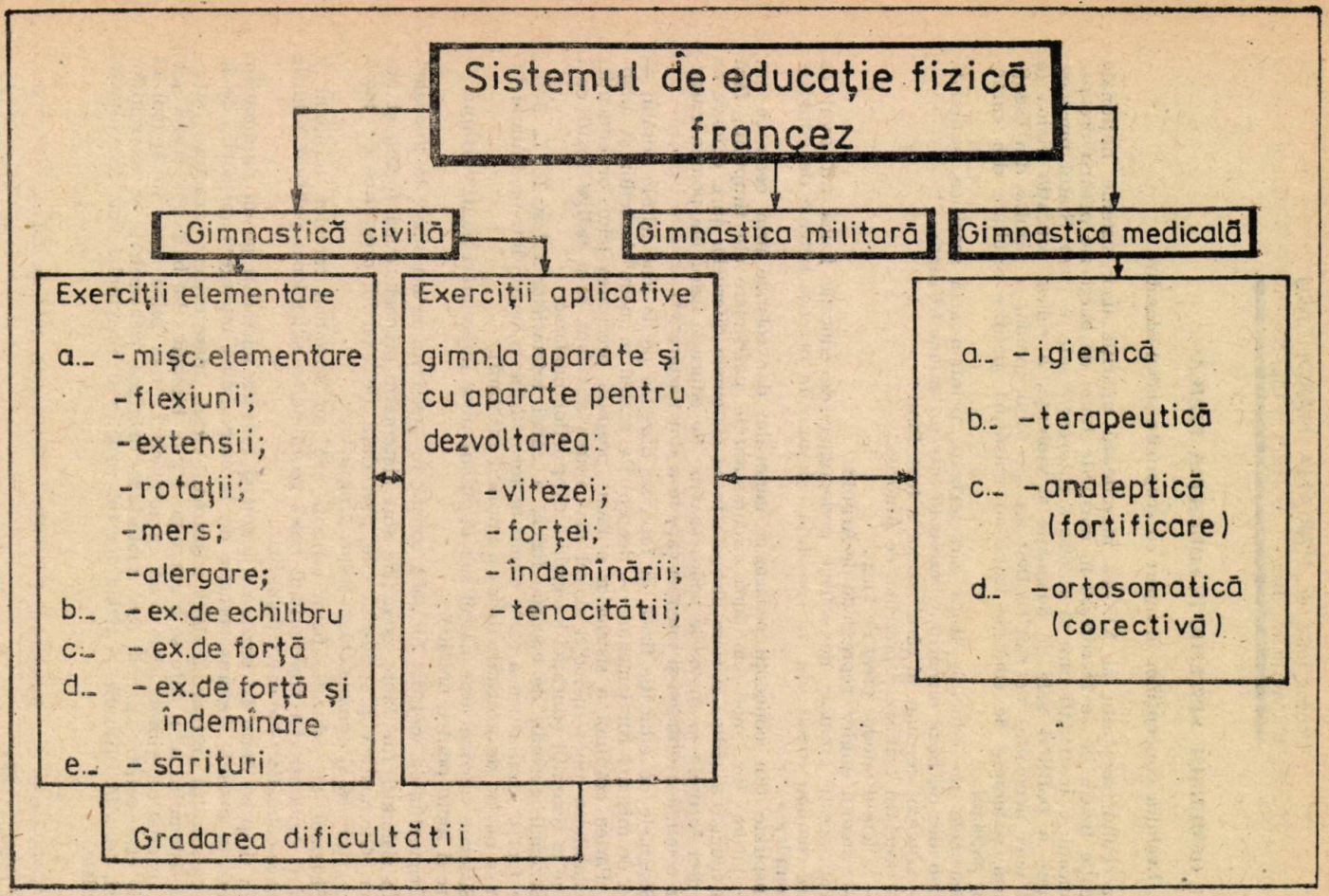
În timp ce Jahn îşi bazează sistemul şi tehnica mişcărilor pe un automatism dus pînă la dresaj, Amoros porneşte de la necesitatea înţelegerii mişcării, de la faptul că, copilul trebuie să simtă mişcarea. Astfel, apare evident caracterul ştiinţific al sistemului său, care se bazează pe legile biologice. La baza concepţiei sale despre exerciţiul gimnic stau două caracteristici : una psihologică, în sensul că Amoros este printre primii care subliniază originea psihomotorie a exerciţiilor fizice şi, cealaltă utilitară — vizînd aportul practic al exerciţiului fizic în viaţa de toate zilele.

---

*) Kiriţescu C. : Palestrica, Ed. UCFS, Bucureşti, 1964, p. 271.

** Idem, p. 272

Educţie ficică şi sport, nr. 4, 1988, pag. 11



Sistemul de educație fizică al lui Amoros.

Interesant de studiat sensul definiției pe care Amoros o dă gimnasticii, pe care o consideră „știința rațională a mișcărilor noastre, a raporturilor lor cu simțurile, cu inteligența, cu sentimentele, cu moravurile și cu dezvoltarea tuturor facultăților noastre".

Încă de atunci s-a avut în vedere posibilitatea raționalizării exercițiului fizic, a dozării și a sistematizării mișcărilor în funcție de criteriul biologic, recte al posibilităților oamenilor, ținînd cont și de condițiile în care trăiesc.

Prin modul cum își concepe sistemul de educație fizică, Amoros dă acestuia valoare psihologică și pedagogică. La baza didacticii sale stă intuiția, care se bazează pe experiența anterioară.

Tendința utilitaristă a sistemului lui Amoros poate fi exprimată succint prin scopul propus, adică omul de acțiune care să fie în măsură să învingă dificultățile și obstacolele.

Pornind de la scopul propus, Amoros își împarte gimnastica în trei grupe de exerciții : 1) gimnastica civilă și industrială ; 2) gimnastica militară ; 3) gimnastica medicală. Categoria de exerciții cu caracter educativ intrinsec este reprezentată de gimnastica civilă.

Unul din sistemele de educație fizică care a întîmpinat multe critici, dar care a avut și o viață lungă este sistemul de educație fizică preconizat de Ling.

Deși inspirat de ideile lui Rousseau și Pestalozzi în ce privește concepția pedagogică generală și de ideile lui Guts Muths și Nachtegall în ce privește pedagogia educației fizice, Ling crează un sistem original atît în ce privește principiile, cît și alegerea și executarea exercițiilor. El pornește de la om — omul anatomic și fiziologic. Cu alte cuvinte pornește de la principiul respectării particularităților individuale și adaptării efortului la particularități.

Ling stabilește că există o strînsă legătură între educația fizică, intelectuală și morală. O sănătate bună dă echilibru, acesta conduce la liniște și calm interior, iar calmul și liniștea individuală asigură calmul și liniștea celorlalți*). Exercițiul fizic trebuie să dezvolte armonios întregul organism. Gimnastica lui Ling se adresează marilor funcții ale organismului și este eminamente analitică.

Cu toate criticile aduse, sistemul suedez a avut o influență deosebită asupra educației fizice, în general — influență ce, în forme noi, se manifestă și în prezent în confruntarea dintre metodele globală și analitică, mai ales în problemele ce vizează pregătirea fizică generală.

Experiența practică a lui Ling (bazată pe date științifice furnizate mai ales de anatomie) a fost expusă în lucrarea sa de bază „Les bases générales de la gymnastique". Maniera în care sînt expuse și înlănțuite, stucturate părțile sistemului său ne permite să afirmăm că Ling a fost primul care a privit educația fizică prin prisma concepției sistemice. El consideră că organismul uman nu este o masă mecanică, ci o entitate care prin schimburile de materie și energie cu exteriorul își ameliorează funcțiile ducînd la exprimări calitative noi. Sistemul său de educație fizică cuprinde subsistemele :

1. Bazele organismului uman.
2. Bazele gimnasticii pedagogice.
3. Bazele gimnasticii militare.
4. Bazele gimnasticii medicale.
5. Bazele gimnasticii estetice.
6. Elementele învățămîntului de educație fizică.

O importanță deosebită acordă educației fizice pedagogice, considerînd-o veriga de bază a întregului sistem de dezvoltare fizică. Ling acordă un loc de seamă exercițiilor pregătitoare și ordinii în care trebuie efectuate, în general, toate mișcările. Din această concepție provine și tenta deosebit de analitică a sistemului său. În lucrarea sa, Ling acordă capitole separate pentru:

— exerciții de picioare ;

— exerciții de suspensie ;

— diferitele feluri de sărituri ;

— exerciții de tensiune ;

— exerciții pentru dezvoltarea omoplaților, a cefei și pentru partea superioară a spatelui ;

---

*) Bergeron, Marcel, Historique de L'éducation physique, In: Traité d'éducation physique, tome I, (red. Labbé, M.), Paris, Libraire Octave Doin, 1930, p. 51.

— exerciții pentru abdomen ;
— exerciții alternative pentru dezvoltarea mușchilor laterali ai corpului ;
— exerciții de respirație ;
— exerciții acrobatice ;
— exerciții speciale pentru tineri, în general ;
— exerciții pentru copiii foarte plăpînzi, care au crescut foarte repede ;
— exerciții pentru elevi între 14—17 ani ;
— exerciții de echilibru ;
— execiții pentru copii între 12—14 ani ;
— exerciții pentru copii între 6—12 ani ;
— descrierea jocurilor ;
— exerciții de dans (dansul în general) ;
— exerciții de ordine ;
— exerciții pentru dezvoltarea simțului măsurii ;
— exerciții cu partener ;
— lupte.

Ling subliniază importanța pozițiilor de începere și încheiere a exercițiilor ; de asemenea arată că exercițiul fizic este limitat de timp, direcție, atenție. Ritmul de execuție are importanță în ce privește atît particularitățile executantului, cît și încărcătura efortului.

Metoda lui Ling se caracterizează prin exactitatea și precizia mișcărilor, stimulează dezvoltarea armonioasă a organismului cu condiția unui antrenament permanent.

Criticile aduse sistemului suedez pot fi sintetizate astfel : rigiditate ; lipsa de libertate și independență în mișcări ; caracter plicticos care nu permite manifestarea superiorității individuale și nu satisface amorul propriu*) ; clasificarea exercițiilor nu se face după efectul fiziologic, ci după criteriul anatomic.

În timp ce gimnastica lui Jahn se bazează pe forță, cea a lui Amoros are un caracter utilitar, iar cea a lui Ling este prin excelență analitică, sistemul creat de Arnold în Anglia urmărește o educație prin sport. Prin joc, practicanții trebuie să-și cîștige încrederea în sine și posibilitățile unui self-government, în același timp urmărindu-se și dezvoltarea acelor calități morale și fizice care să permită colaborarea în echipă — colaborare ce pretinde prezență de spirit, rapiditate în decizie și execuție, disciplină, sentimentul apartenenței la grup și unirea eforturilor în vederea reușitei comune în spiritul fair-play-ului. Prin joc se stimulează spiritul de emulație și totodată posibilitatea punerii în valoare a potențialităților individuale. Toate acestea pun în evidență o nouă morală a educației prin exercițiul fizic — cea a respectării adversarului, a recunoașterii superiorității lui, atunci cînd e cazul.

Sistemul preconizat de Arnold dă o mare libertate manifestărilor inividuale, intuiției, imaginației creatoare.

Sistemul englez se bazează pe exerciții de mers și alergare, sărituri, box, canotaj, tenis, fotbal, rugbi și este definit ca „metodă sportivă".

Pentru a întregi tabloul inițiatorilor și creatorilor de sisteme este necesar a fi menționată contribuția lui Fr., Nachtegall, întemeietorul primului institut particular de educație fizică din Europa. Nachtegall a acordat o deosebită importanță educației fizice școlare, în care a văzut mijlocul de întărire a sănătății și fortificare a organismului — întrezărind importanța socială a educației fizice. Nachtegall este un inițiator de sistem a cărei concretizare avea să o facă P. H. Ling.

Sistemul de educaițe fizică rus, a cărui întemeietor a fost P. F. Leshaft reprezintă o cotitură în concepția asupra rolului educației fizice prin aceea că acest sistem are la bază ideea materialistă a dezvoltării omului sub influența mediului înconjurător. Leshaft subliniază importanța fundamentală a mediului social asupra dezvoltării copiilor. El arată că între dezvoltarea intelectuală și cea fizică este o strînsă legătură ; combate rolul exclusiv sau hotărîtor care se atribuie predeterminării ereditare, de către teoreticienii filozofiei burgheze.

O bună dezvoltare a organismului — arată Leshaft — atît în totalitatea sa, cît și în părțile care-l alcătuiesc este stimulată de exercițiul fizic, iar cel mai bun exercițiu este acela care solicită întregul organism în mod armonios.

Concepția lui Leshaft are la bază lucrările lui I. P. Pavlov și I. M. Secenov în care se subliniază legătura condiționată dintre intelect și fizic și, că practica-

*) Labbe Marcel, op. cit. pag. 54.

rea exercițiului fizic mărește, dezvoltă și perfecționează funcțiile și sensibilitatea analizatorilor : tactil, vizual, olfactiv, auditiv, kinestezic de echilibru, de coordonare și orientare a corpului în spațiu.

Sistemul lui Leshaft*) are la bază următoarele considerente : a) raportul de condiționare dintre dezvoltarea psihică și cea fizică, legătura dintre aceste două laturi contribuie la sporirea potențialului biologic al omului ; b) alegerea, după criterii științifice, a mijlocului pentru scopul propus ; c) dezvoltarea armonioasă ; d) justa corelație între dezvoltarea intelectuală și cea fizică ; e) practicarea succesivă și gradată a exercițiilor fizice ; f) fundamentarea științifică a exercițiilor fizice ; g) sistem de instruire fizică, alcătuit dintr-un grup de mișcări naturale, care se amplifică și se perfecționează treptat.

Criticile aduse sistemului lui Leshaft au în vedere : poziția sa față de gimnastica antică căreia i-a acordat o importanță prea mare ; faptul că a eliminat exercițiile la aparate ; nu a înțeles importanța educativă a concursurilor și a considerat știința (și nu forțele de producție) ca forță motrice a dezvoltării culturii.

*) Kiriţescu C., op. cit., p. 394.

MARIANA MAROLICARU : L'approche systémique en éducation physique (II)

Le commencement du 19e siècle marque l'apparition de systèmes rationaux d'éducation physique qui s'encadrent dans les mesures prises par la bourgeosie afin de créer une éducation et une instruction susceptibles de servir ses intérêts de classe.

Les systèmes d'éducation physiquc, caractérisés par une note spécifiquement nationale et par une idée de base suivie et résolue en un certain mode, sont :

— le système allemand dont le créateur a été John ;
— le système français, représenté par Amoros ;
— le système suédois, créé par Ling ;
— le système anglais, représenté par Arnold.

Tous ces créateurs de systèmes pédagogiques d'éducation physique ont eu un trait commun : l'dée de consolider et mettre en praitque des systèmes d'éducation physique complets.

Donc, indifféremment des formes et des méthodes de nouveaux systèmes, elles ont la caractéristique commune de leur source et de l'intention qui les a engendrés.

Les systèmes d'éducation physique reposent sur un fonds technique commun — un groupe de mouvements fondamentaux — les différences résidant dans le mode de dosage et les adaptations.

La partie commune des systèmes a permis de préciser les buts de l'éducation physiue et l'établissement d'une méthodologie et d'une place dans le systéme d'éducation moderne.

MARIANA MAROLICARU : L'approche systémique en éducation physique (II)

The early 19th century was marked by the emergence of national physical education systems ; the bourgeoisie adopted measures aimed at developing an education meant to serve its class interests. Well-known national physical education systems were :

— the German one, founded by Jahn ;
— the French one represented by Amoros ,
— the Swedish one created by Ling ;
— the English one established by Arnold.

These physical education systems shared a common feature, they aimed c consolidating and implementing complete systems.

The new systems of physical educatian no matter which forms or methods they may rely on, show this originary common feature.

They are based on a common technical stock — a group of fundamental measurements, their differences lying in adaptations and ways of dosing.

This common stock has made it possible to specify the aims of physical education, to establish its methodology and to provide it with a status within general education.

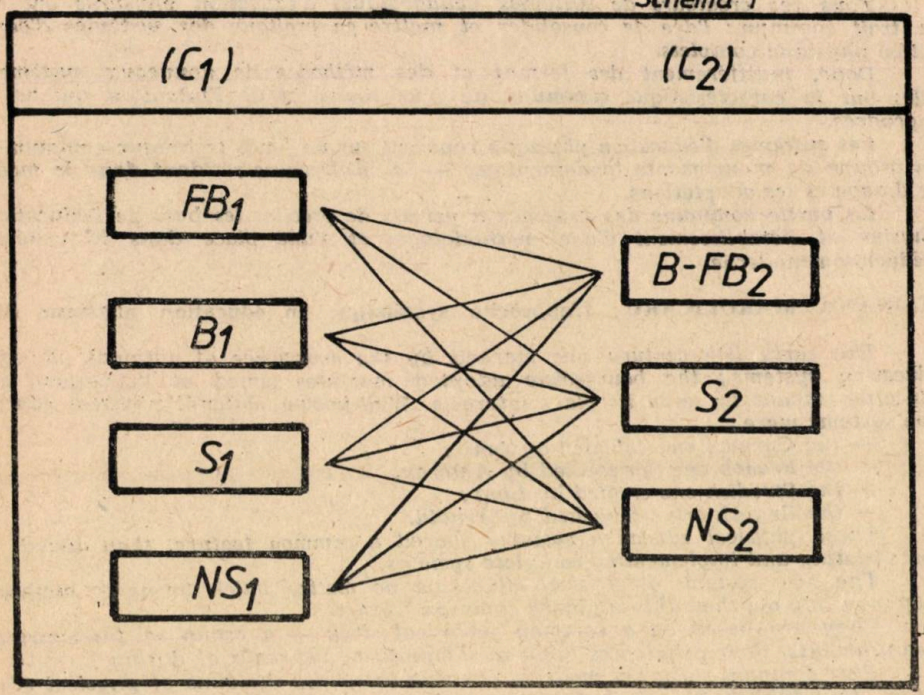
CONTRIBUŢII PRIVIND FOLOSIREA CALCULATORULUI ÎN PRELUCRAREA INVESTIGAŢIILOR PSIHO – MOTRICE (III)

Asist. univ. NAE GILLES OPRIŞAN
Ing. DUMITRU VOINESCU
Institutul de marină „Mircea cel Bătrîn" Constanţa

Despre importanţa şi actualitatea problemei pe care o tratăm în lucrarea de faţă nu mai este nevoie să mai amintim. Am prezentat în numerele anterioare ale revistei două exemple concrete şi amănunţite de **folosire a mijloacelor electronice de calcul** pentru **prelucrarea investigaţiilor psihologice** şi pentru **prelucrarea investigaţiilor motrice.**

Reamintim pe scurt despre ce este vorba. Pentru realizarea unor **sarcini contractuale** importante cuprinse într-un **contract de cercetare ştiinţifică** a trebuit să testăm un eşantion de 430 de subiecţi din punct de vedere **motric** şi din punct de vedere **psihologic.** În urma prelucrărilor pe calculator a **investigaţiilor motrice** şi a **investigaţiilor psihologice** întreprinse ajungeam în final la un **calificativ separat pentru testarea motrică** pe care-l vom nota aici cu (C_1) şi la un **calificativ final la testarea psihologică** (C_2). Cum modul concret de prelucrare şi programele introduse pe calculator pentru obţinerea acestor calificative a fost prezentat amănunţit în numerele anterioare ale revistei, continuăm în această lucrare şi în încheierea ciclului de trei expuneri pe această temă cu prezentarea modului de lucru şi a programelor de prelucrare-ansamblare a celor două calificative separate C_1 şi C_2 pentru a obţine în final pentru cei 430 de subiecţi testaţi cîte un CALIFICATIV GENERAL LA TESTAREA PSIHO-MOTRICĂ (CGEN).

Schema 1



Educţie ficică şi sport, nr. 4, 1988, pag. 16

Tabelul 1

(CGEN)	(C_1)		(C_2)
„FB"	FB_1	-	$B\text{-}FB_2$
	B_1	-	$B\text{-}FB_2$
„B"	FB_1	-	S_2
	S_1	-	$B\text{-}FB_2$
	NS_1	-	$B\text{-}FB_2$
„S"	FB_1	-	NS_2
	B_1	-	S_2
	B_1	-	NS_2
	S_1	-	S_2
	NS_1	-	S_2
„NS"	S_1	-	NS_2
	NS_1	-	NS_2

Tabelul 2

(C_1)		(C_2)		(CGEN)	(CGEN)
FB_1	-	$B\text{-}FB_2$	-	„FB"	„FB"
FB_1	-	S_2	-	„B"	
FB_1	-	NS_2	-	„S"	
B_1	-	$B\text{-}FB_2$	-	„FB"	
B_1	-	S_2	-	„S"	„B"
B_1	-	NS_2	-	„S"	
S_1	-	$B\text{-}FB_2$	-	„B"	
S_1	-	S_2	-	„S"	„S"
S_1	-	NS_2	-	„NS"	
NS_1	-	$B\text{-}FB_2$	-	„B"	
NS_1	-	S_2	-	„S"	„NS"
NS_1	-	NS_2	-	„NS"	

Institutul de Marina "Mircea cel Batrin"

REZULTATELE SI CALIFICATIVELE LA TESTUL

PAGE NO. 00001 LISTARE IN FUNCTIE DE CALIFICATIVUL GENERAL (CGEN)

NR CR	NUMELE SI PRENUMELE	VIRSTA CRONO (V.C.)	LUNGIME	ABDOMEN	FLOTARI	VIRSTA BIO (V.B.)	DIF+- VB-VC	CALIF.TEST MOTRIC (C_1)	ACTIVISM N/CF
3	GALAV CONSTANTIN....	24	175	13	18	30	6	NS	S/B
7	MISA STERE.....	24	204	22	20	20	-4	FB	S/B
8	BECHIR REMZI.....	24	174	21	21	27	3	NS	7/B
10	MOROIANU VASILE.....	25	235	35	26	18	-7	FB	4/S
11	TOPALA MIHAI.....	25	186	14	15	28	3	NS	7/B
13.	CIUREA IONEL.....	23	154	25	31	29	4	NS	S/B
17	DINCA EMIL.....	26	200	32	32	21	-5	FB	S/B
19	MANEA MANOLE.....	26	191	26	24	23	-3	FB	6/FB
20	NICOLA ION.....	27	175	7	20	39	12	NS	3/S
21	STEREA GHEORGHE.....	27	165	16	12	33	6	NS	6/B
29	SANGEN TEODOR.....	20	154	5	14	46	18	NS	S/B
30	CRISTULESCU STELICA.	28	163	16	12	34	6	NS	4/S
32	TUNCU GRIGORE.....	28	162	13	29	35	7	NS	S/B
37	TROFIN NICOLAE.....	29	173	25	27	26	-2	FB	4/S
38	GAROFIL DUMITRU.....	28	197	25	28	22	-6	FB	6/B
39	BARBU DUMITRU.....	29	187	23	20	27	-2	FB	S/B
40	RADU ION.....	29	135	23	27	31	2	S	S/B
41	PARTALE VASILE.....	29	152	17	46	30	1	S	6/B
42	ISTRAT CONSTANTIN...	29	220	24	26	18	-11	FB	6/B
43	MUCENIC CORNEL.....	29	157	23	10	34	5	NS	S/B

Constanta I.T.S.A.I.A. Constanta

•

MOTRIC SI TESTUL PSIHOLOGIC

AUTO CON- TROL N/CF	AFIR MARE N/CF	SOCI ABI- LIT. N/CF	OBI- ECTI VIT. N/CF	STAB EMOT N/CF	ACDE PTAR ALTI N/CF	INCL. NEDI TATI N/CF	COOP INT SOC N/CF	DARB CU- RAJ N/CF	CALIF. TEST PSIHO (C_y)	CALIF GEN TEST PSIHO MOTRIC
7/FB	4/FB	6/FB	10/FB	9/FB	8/FB	4/B	9/FB	4/FB	B-FB	B
3/S	5/FB	5/B	8/FB	5/B	2/S	5/B	5/B	7/FB	S	B
6/B	7/B	8/FB	10/FB	5/B	7/FB	4/B	7/FB	5/FB	B-FB	B
5/B	5/FB	4/B	10/FB	4/S	7/FB	2/S	9/FB	5/FB	S	B
6/B	2/S	4/B	10/FB	7/B	8/FB	3/S	9/FB	4/FB	B-FB	B
5/B	5/FB	6/FB	10/FB	2/NS	7/FB	4/B	6/B	6/FB	B-FB	B
5/B	6/FB	7/FB	6/B	3/S	9/FB	4/B	6/B	8/B	S	B
4/S	4/FB	7/FB	10/FB	6/B	4/B	6/FB	6/B	8/B	S	B
5/B	4/FB	7/FB	8/FB	7/B	9/FB	2/S	9/FB	8/B	B-FB	B
6/B	4/FB	5/B	10/FB	1/NS	7/FB	5/B	6/B	4/FB	B-FB	B
5/B	6/FB	7/FB	10/FB	6/B	7/FB	5/B	9/FB	7/FB	B-FB	B
2/NS	6/FB	10/S	10/FB	6/B	8/FB	5/B	7/FB	5/FB	B-FB	B
5/B	6/FB	5/B	10/FB	5/B	9/FB	4/B	5/B	4/FB	B-FB	B
4/S	6/FB	6/FB	10/FB	3/S	5/B	3/S	5/B	3/B	S	B
6/B	4/FB	5/B	10/FB	3/S	7/FB	4/B	5/B	4/FB	S	B
6/B	7/B	6/FB	10/FB	4/S	5/B	5/B	8/FB	3/B	S	B
5/B	5/FB	6/FB	10/FB	7/B	6/B	4/B	9/FB	6/FB	B-FB	B
6/B	5/FB	6/FB	10/FB	7/B	7/FB	3/S	6/B	6/FB	B-FB	B
4/S	6/FB	8/FB	10/FB	5/B	7/FB	2/S	8/FB	7/FB	S	B
7/FB	6/FB	8/FB	10/FB	5/B	7/FB	4/B	6/B	4/FB	B-FB	B

I. PRELUCRAREA PE CALCULATOR A INVESTIGAȚIILOR PSIHOMOTRICE

În urma prelucrărilor făcute reamintim că **la testarea motrică** se obținea un **calificativ** (C_1) pe patru trepte : (NS—S—B—FB), iar **la testarea psihologică** un **calificativ final** (C_2) pe trei trepte : („NS"—„S"—„B-FB"). În încheierea prelucrărilor pe calculator am urmărit obținerea unui **calificativ general** (CGEN) care să caracterizeze pe fiecare subiect în parte, în funcție de testările și investigațiile pe ambele planuri : **motrică** și **psihică**, așa cum aminteam de fapt și mai sus. Iată în continuare modul concret de lucru și programul de obținere pe calculator a acestui **calificativ general.**

Am luat în considerare, în primul rînd, numărul de combinații posibile care pot exista între calificativele obținute de subiecți la cele două testări separate. Le prezentăm aici simplu, în schema 1.

De aici am scos CALIFICATIVUL GENERAL LA TESTAREA PSIHO-MOTRICĂ (CGEN) pe patru trepte din următoarele combinații concrete pe care le prezentăm în tabelul 1. (În acordarea acestor **calificative generale** s-a dat o pondere ceva mai mare, recunoscută, **calificativului final** obținut la **testarea psihologică** (C_2).

Pentru introducerea concretă pe calculator și pentru întocmirea programului s-a ținut seamă de toate combinațiile posibile enunțate în schema 1 și aranjate în tabelul 1. Iată structura programului și modul de introducere pe calculator expus în formă și limbaj comun (renunțînd la limbajul „BASIC-80" și dBASE-II" în care s-a lucrat), în tabelul 2.

Avînd de realizat și acest program am programat calculatorul să caute pentru toată masa de subiecți toate combinațiile existente între C_1 și C_2 și să marcheze pentru fiecare subiect CALIFICATIVUL GENERAL LA TESTAREA PSIHO-MOTRICĂ (CGEN) în funcție de combinația găsită.

Am realizat la sfîrșitul prelucrărilor un fișier amplu și complet avînd pe verticală lista celor 430 de subiecți cu toate datele din dreptul lor, iar pe orizontală rubricile de caracterizare psiho-motrică cu rezultatele la testări, la prelucrări, cu note, calificative etc.

Prezentăm în continuare acest fișier creat și rubricile complete :

1. Numele, prenumele.
2. Data nașterii.
3. Vîrsta cronologică (V.C.) — ani împliniți la data testării.
4. Săritura în lungime (L) — rezultate.
5. Flotări (F) — rezultate.
6. Exercițiu pentru abdomen (A) — rezultate.
7. Vîrsta biologică (V.B.).
8. Diferența (+— Dif.) între V.B. și V.C.
9. CALIFICATIVUL LA TESTAREA MOTRICĂ (C_1) ;
10. G — Activism — notă și calificativ curent.
11. R — Autocontrol — notă și calificativ curent.
12. A — Afirmare — notă și calificativ curent.
13. S — Sociabilitate — notă și calificativ curent.
14. E — Obiectivitate — notă și calificativ curent.
15. O — Stabilitate emoțională — notă și calificativ curent.
16. F — Acceptarea celorlalți — notă și calificativ curent.
17. T — Înclinare spre meditație — notă și calificativ curent.
18. P — Cooperare — integrare socială — notă și calificativ curent.
19. M — Bărbăție, curaj — notă și și calificativ curent.
20. CALIFICATIVUL FINAL LA TESTAREA PSIHO-MOTRICĂ (CGEN).
21. CALIFICATIVUL GENERAL LA TESTAREA PSIHO-MOTRICĂ (CGEN)

Încheiem aici ciclul celor trei expuneri pe această temă, cu mențiunea că am prezentat doar un exemplu simplu în care noi am realizat cu ajutorul calculatorului sarcinile contractuale dintr-o lucrare mai vastă. Sîntem încă la un început de drum în ceea ce privește colaborarea noastră cu Oficiul de calcul. Realizînd niște lucruri însemnate în urma concretizării cîtorva idei am considerat de cuviința să le publicăm. Sperăm într-o colaborare și cu alte cadre și cu alte centre, poate chiar prin intermediul revistei „Educație fizică și sport", mai ales că lucrări pe tematică asemănătoare au mai apărut în paginile revistei trezind, cel puțin pentru noi, un interes deosebit (Rev. E.f.s. nr. 9/1987, pag. 3).

BIBLIOGRAFIE

1. OPRIȘAN N. și colectiv: Contract de cercetare științifică nr. 66/1985, I.M.M.B., Constanța, 1986.
2. OPRIȘAN N., VOINESCU D.: Prelucrarea pe calculator a investigațiilor psihologice, Revista E.f.s., București, două numere anterioare.
3. OPRIȘAN N., VOINESCU D.: Prelucrarea pe calculator a investigațiilor motrice, Revista E.f.s., București, numărul anterior.
4. PETRESCU A. și colectiv: Microcalculatoarele Felix M 18, M 18 B, M 118 (Vol. I și II), Ed. Tehnică, București, 1984.
5. SPĂLĂȚELU M., MIHĂILESCU C., COMĂNIȚĂ P.: Gimnastica de întreținere pentru bărbați, Ed. Sport-Turism, București, 1985.

N. G. OPRIȘAN, D. VOINESCU: Contributions à l'utilisation de la calculatrice au traitement des investigations psycho-motrices (III)

Cette partie de l'ouvrage présente le mode dont on a effectué le traitement sur calculatrice des données obtenues par l'investigation psycho-motrice de 430 sujets. On a pris en considération le nombre de combinaisons possible susceptibles d'exister entre les qualificatifs obtenus par les sujets aux deux tests, dont on a tiré le qualificatif général du test psycho-moteur. On présente les schémas ayant servi à introduire ces données en calculatrice. Les traitements une fois terminés, on a realisé un ample et complet fichier, indiquant sur la verticale la liste des 430 sujets testés et sur l'horizontale les rubriques de caractérisation psycho-motrice avec les résultats des tests, des traitements, avec notes, qualificatifs, etc.

N. G. OPRIȘAN, D. VOINESCU: Using the Computer in Processing Psycho-Motive Investigations (III)

In this part the study, the authors describe how they processed by means of a computer the data obtained from a psycho-motive investigation of 430 subjects. They took into consideration the possible combinations occurring between the qualifiers obtained by the subjects in two separate tests; from the latter they took out the general qualifier of the psychomotive test. The authors present the schemes according to which the data were introduced into the computer. At the end of the processing they obtained complete information, viz.: on the vertical the list of the 430 tested subjects and on the horizontal the psycho-motive characteristics and the results scored at tests, processings, the marks and qualifiers included.

Urmare din pag. 46

GH. CORBESCU: Aspects de la préparation aux épreuves de tir au pistolet

En partant d.une expérience extrèmenet vaste, l'auteur offre aux performers du tir au pistolet des conseils simples mais tres importants, exerçant une influence décisive sur l'obtention des grandes performances. L'auteur montre POURQUOI on doit procéder d'une certaine manière ,et non autrement. En expliquant en détail les problèmes fondamentaux du tir au pistolet, l'auteur insiste sur plusieurs chapitres essentiels, notamment: 1) l'orientation vers la cible; 2) la position de tir; 3) la prise; 4) le blocage de tout l'édifice corporel; 5) la hausse du bras sur la cible. On présente, pour chacun de ces aspects, des détails d'instruction très utiles pour les sportifs de performance.

GH. CORBESCU: Specific Training in Pistol Events

The author, who relies on a rich experience, offers some important and decisive pieces of advise to pistol shooters wishing for higher performances. The author particularly underlines WHY one should act in a way and not in another. He largely explains some fundamental problems of the event in essential chapters dealing with: 1) the orientation towards the target; 2) the shooting position; 3) impact; 4) body blocking; 5) raising the arm towards the target. Full training details of great utility are likewise provided.

STUDIU PRIVIND INFLUENȚAREA REZULTATELOR PROBELOR DE CONTROL PRIVIND INDICII CÎT MAI FAVORABILI AI RITMULUI FIZIC

Prof. IOAN-ERNEST ILEA
Liceul industrial nr. 1 — Petroșani

Cuvîntul bioritm își are originea în vocabulele grecești „bios" = viață și „rhytmus" = ritm, bătaie regulată. Bioritmurile se pot defini ca fiind **desfășurarea în timp a oricărui proces sau fenomen biologic care se repetă relativ în însușirile sale cantitative și calitative la intervale de timp aproximativ egale."** (AL. LUNGU). Omul, cercetîndu-și semenii, a descoperit că fiecare individ diferă de ceilalți, dar a mai observat că același individ se comportă diferit în mai multe momente. Fiecare dintre noi am avut zile cînd toate ne mergeau bine, dar am avut și zile cînd toate ne mergeau anapoda și chiar mai mult : se termină cu un accident. Însuși HIPOCRAT, părintele medicinii, își sfătuia discipolii să-și observe zilele „bune" și cele „rele". Primul care a încercat să intre în miezul problemei, a bioritmurilor, a fost HERMAN SWOBODA, care a descoperit ritmul de 23 de zile (ritmul fizic). Oare ritmul de 28 de zile există doar la femei ?, bunăoară bărbatul este rodul unirii celulei bărbătești cu cea feminină. La această întrebare s-a răspuns infirmativ (ritmul emoțional). Al treilea ritm, cel intelectual, de 33 de zile, a fost pus în evidență de A. TELTSCHER, iar primul care a început să cerceteze bioritmurile în soprt a fost A. JUDT (cercetările lui au început cu studierea variațiilor performanței sportive, ajungînd la concluzia că este o strînsă dependență între data nașterii și data concursului/meciului și nivelul performanței).

Originea bioritmurilor umane s-ar explica prin ciclicitatea rotației pămîntului în jurul soarelui și în jurul propriei axe, precum și a influențelor planetelor și a soarelui asupra organismelor vii (1).

Ritmurile umane după durata lor prezintă următoarele variante :

— ritmuri circadiene (în latină circa = aproximativ o zi), care niciodată nu coincid cu durata unei zile solare (23 de ore, 59 de minute și 54 de secunde). Fiind vorba de ritmurile circadiene, să amintim că unele organe și funcții ale organismului au valori diferite în funcție de orele zilei, astfel că la unele ore se înregistrează valori maxime, iar la alte ore obținem indici minimi (s-a constatat că medicamentele au eficiență mai mică la orele serii și mai mari la orele dimineții). Din acest punct de vedere, antrenamentele vor avea eficiență maximă dacă se vor programa între orele 9—11 și/sau 16—18 ;

— ritmuri săptămînale : s-a constatat că performanțele sînt maxime în zilele de vineri și în al doilea rînd în zilele de marți (deci, din punct de vedere biologic, programarea concursurilor și meciurilor în zilele de duminică nu este justificată, motivarea fiind sociologică) ;

— ritmuri seleniene sau lunare, care au fost descoperite de filosoful grec ARISTOTEL ;

— ritmuri anuale, care sînt condiționate de rotația planetei noastre în jurul soarelui. S-a constatat că unele funcții fiziologice au valori maxime în unele perioade ale anului, pe cînd aceleași funcții prezintă valori minime în alte perioade ale anului. Rezultate maxime se pot obține în lunile de vară și la începutul toamnei (iulie-septembrie). Conform lui HILDEBRANDT, în lunile de primăvară și vară predomină activitatea simpaticului (acțiune ergotropă), iar în lunile de toamnă și iarnă se accentuează acțiunea parasimpaticului (acțiune trofotropă). S-a mai observat că cele mai bune rezultate se obțin la o lună după data nașterii, dar ar mai fi favorabile tot de la data nașterii considerat lunile 5—6 și 9—10 (6).

Să facem cunoscut că unii au încredere totală în bioritmuri, pe cînd alții le privesc cu mari rezerve sau le neagă totalmente (4) ; un alt grup de specialiști recunosc doar ritmul emoțional ; din aceste considerente se poate afirma că bio(ritmurile nu au primit o recunoaștere totală și oficială, deși se utilizează, chiar cu mari succese, în unele țări ca : România, U.R.S.S., R.D.G., Japonia, S.U.A. etc.

Educție ficică și sport, nr. 4, 1988, pag. 22

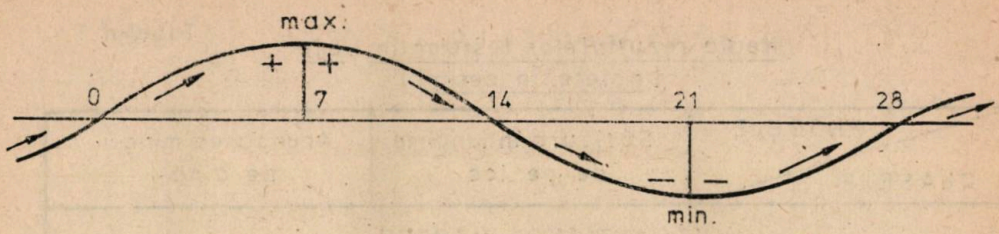


Fig.1 Graficul ritmului fizic

Studiindu-se bioritmurile s-au constatat şi următoarele :

— faza pozitivă se găseşte în prima jumătate a ciclului ; în aceste zile se obţin rezultate maxime, se poate învăţa, repeta cu maximă eficienţă ; este perioada vitalităţii şi eficienţei maxime ;

— faza negativă se găseşte în a doua jumătate a ciclului, perioadă cînd resursele organismului sînt epuizate, fapt pentru care se reface, iată de ce este perioada eficienţei reduse ;

— faza critică se găseşte la jumătatea ciclului şi la sfîrşitul acestuia ; în această fază organismul este cel mai expus pentru fapte, idei greşite care pot duce pînă la (auto-) accidentări **(figura 1)** ;

— atît la faza pozitivă, cît şi la cea negativă avem zile în care curba din figura 1 urcă, dar şi coboară ;

— calcularea indicilor bioritmici se poate face prin mai multe modalităţi ; noi am folosit tabelele preconizate de HUGO MAX GROSS, tabele pe care din cauza spaţiului nu ne permitem să le reproducem ;

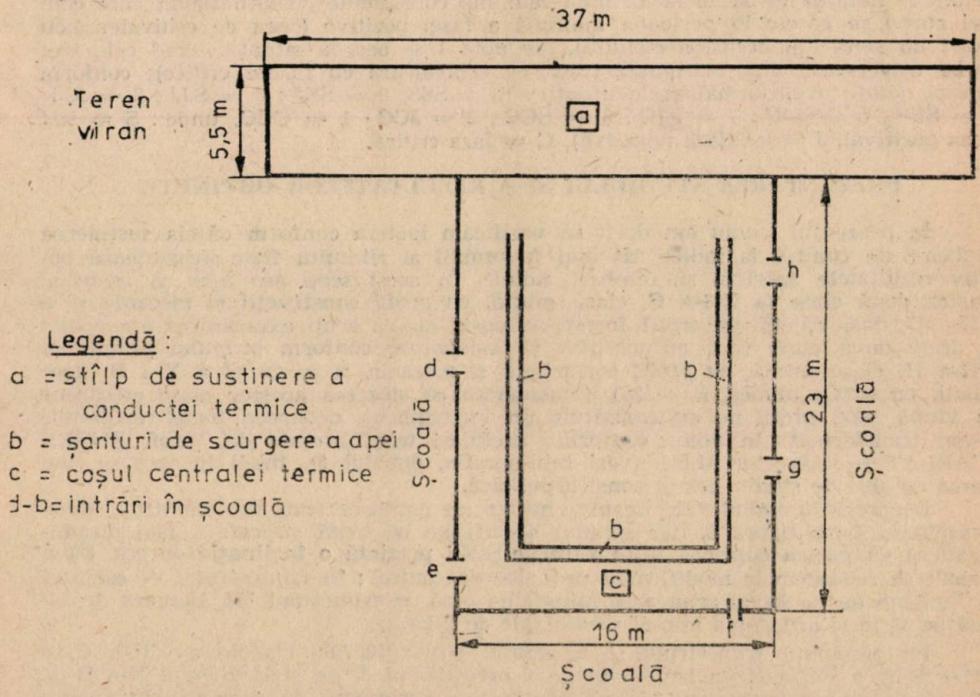


Fig.2 Curtea şcolii (baza sportivă)

Tabelul 1

Media rezultatelor testelor inițiale
(notele în zecimi)

CLASELE \ PROBELE		Săritura în lungime de pe loc	Aruncarea mingii de oină
ESANTIONUL MARTOR			
Clasa a XII C	F.	178 (5,30)	25,80 (7,80)
	B.	201 (5,60)	40,30 (9,30/6,30)
Clasa a XII D		212 (6,70)	41,80 (10,80/7,80)
ESANTIONUL DE EXPERIMENT			
Clasa a XII H	F.	180 (5,50)	25,40 (7,40)
	B.	206 (6,10)	42,30 (11,30/8,30)
Clasa a X. B		201 (6,60)	36,10 (11,10/7,10)

ERNEST BILODEAU (citat de L. Baraga), pe baza cercetărilor sale a constatat că anumite poziții ale celor trei curbe (corespunzînd celor trei ritmuri) față de linia orizontală influențează starea generală a organismului : în acest scop a recurs la notarea de la 10 la 1 : nota maximă corespunde cu situația în care cele trei curbe se găsesc în perioada maximă a fazei pozitive (ceea ce echivalează cu exact un sfert din perioada ciclului), iar nota 1 se acordă situației cînd cele trei curbe traversează linia orizontală (ceea ce echivalează cu fazele critice); conform acestei notații avem următoarele situații : 10 = SSS; 9 = SSJ ; 8 = SJJ ; 7 = JJJ; 6 = SSC ; 5 = SJC ; 4 = JJC ; 3 = SCC ; 2 = JCC ; 1 = CCC, unde : S = sus (faza pozitivă), J = jos (faza negativă), C = faza critică.

PREZENTAREA STUDIULUI ȘI A REZULTATELOR OBȚINUTE

În prezentul studiu am dorit să verificăm ipoteza conform căreia susținerea probelor de control la indicii cît mai favorabili ai ritmului fizic influențează pozitiv rezultatele sportive și, implicit, notele. În acest scop am ales ca eșantion martor două clase (a XII-a C, clasă mixtă, cu profil construcții și mecanic și a XII-a D, doar băieții, cu profil forjori-sondori), iar ca grup experiment am apelat la acele două clase care au acceptat să colaboreze conform scopului propus (a XII-a H, clasă mixtă, cu profil construcții și mecanic, n = 28 și a X-a B, doar băieți, cu profil minier, n = 29). Considerăm că alegerea acestor clase eterogene ca vîrstă, sex, profil nu au constituit un impediment, deoarece toate rezultatele le-am transformat în note conform aceluiași tabel propus de prof. EUGEN SCARLAT — inspector M.E.I. (vezi bibliografia, punctul 8), tabel în care se ține seamă de anii de studiu, sex și constituție fizică.

Deoarece la sediul 1 al liceului nostru nu am beneficiat de condițiile corespunzătoare (vezi figura 2, dar să mai specificăm că toată suprafața este bituminizată și că partea cuprinsă între zidurile școlii prezintă o înclinație de cca. 8°) a trebuit să recurgem la modificarea probelor de control : în trimestrul I — săritura în lungime de pe loc și aruncarea mingii de oină, în trimestrul III alergare de viteză pe 30 m și aruncarea mingii medicinale de 2 kg.

Pe parcursul trimestrului I al anului școlar 1987/88 clasele a XII-a C, a XII-a D și a XII-a H au beneficiat de 2 ore/săptămînă, pe cînd clasa a X-a B de 1,5 oră/săptămînă (respectiv, 3 ore/2 săptămîni). **Programul de pregătire la nivelul unui an de studiu era identic. Deosebirea a fost că elevii din clasele eșantionului martor au trecut probele de control atunci cînd figurau în planificarea trimestrială.**

Notarea băieților la proba de aruncare a mingii de oină — Tabelul 2

CLASELE \ NOTA	5	6	7	8	9	10
Clasa a X - a	34	35	36	37	38	39
Clasa a XII - a	39	40	41	42	43	44

și la orele prevăzute în orarul clasei, pe cînd elevii claselor de experiment au fost examinați în funcție de indicii ritmului fizic. În acest scop, elevilor aparținînd eșantionului de experiment li s-au calculat ritmul fizic pentru un interval de —1 și +2 săptămîni față de data stabilită în planificările trimestriale (pentru prima probă de control) și pe o perioadă de —1 — +1 săptămînă pentru a doua probă de control (aruncarea mingii de oină și cînd în perioadele de mai sus prezentau valorile cele mai bune ale ritmului fizic au fost chemați să-și susțină probele. Deci, s-a lucrat pur individualizat, în funcție de ritmul fizic! Elevii grupei de experiment au fost examinați post-meridian, între orele 16—19, la sediul 2 (dar și la orele de educație fizică dacă ritmul fizic era în conformitate cu scopul urmărit), unde am beneficiat și de sală de sport, la care am apelat în caz de condiții meteorologice neprielnice pentru susținerea probei de săritură în lungime de pe loc.

Testările inițiale le-am efectuat, cu ambele eșantioane, normal, în cadrul orelor de educație fizică (a doua oră din trimestru). Rezultatele recoltate sînt trecute în tabelul 1, din care rezultă următoarele :

— per total, clasele ambelor eșantioane s-au prezentat la început de an școlar cu un potențial fizic aproximativ egal : superioritate, dar și inferioritate a eșantionului experiment/probe/clase/sex ;

— aplicînd tabelele propuse de prof. EUGEN SCARLAT, la băieți, la proba de aruncare a mingii de oină am obținut rezultate care se traduceau în note de peste 10, fapt pentru care (spre stimularea elevilor de a se pregăti) am operat

Media rezultatelor (notelor în zecimi) la datele trecerii probelor de control — Tabelul 3

PROBELE / CLASELE		Săritura în lungime de pe loc	Aruncarea mingii de oină
EȘANTIONUL MARTOR			
Clasa a XII C	F.	188 (6,60)	26,40 (8,40)
	B.	216 (7,10)	42,60 (8,60)
Clasa a XII D		224 (7,90)	43,20 (9,20)
EȘANTIONUL DE EXPERIMENT			
Clasa a XII H	F.	192 (7,40)	27,20 (9,20)
	B	226 (8,10)	44,20 (10,20)
Clasa a X B		216 (8,10)	38,60 (9,60)

Tabelul 4

Progresele mediilor notelor realizate între testările inițiale și datele trecerii probelor de control

CLASELE \ PROBELE		Săritura în lungime de pe loc	Aruncarea mingii de oină
EȘANTIONUL MARTOR			
Clasa a XII C	F	1,30	0,60
	B	1,50	2,30
Clasa a XII D		1,20	1,40
Media		1,33	1,43
EȘANTIONUL DE EXPERIMENT			
Clasa a XII H	F	1,90	1,80
	B	2,00	1,90
Clasa a X B		1,50	2,50
Media		1,80	2,06

modificarea acestui tabel, în sensul că media rezultatelor unui an de studiu/sex echivala cu nota 7, iar ± 1 m = $\pm$ un punct ; iată de ce la băieți apar două note, a doua conform tabelului 2, care, ulterior, s-a dovedit a fi și el necorespunzător (vezi tabelul 3 — rezultatele băieților clasei a XII-a H).

Susținerea probelor de control, conform celor de mai sus, ne-au dus la obținerea informațiilor prezentate în tabelele 3 și 4.

Nu încheiem acest capitol fără a face cunoscut faptul că la notarea curentă nu s-a ținut seamă de bioritm pentru că putea interveni subiectivismul profesorului, fapt pentru care această apreciere n-a fost tratată în prezentul studiu.

CONCLUZII ȘI RECOMANDĂRI

1. Încă de la început se constată că **băieții se prezintă mai bine decît fetele**, dar și faptele — în conformitate cu tabelele care propun transformarea rezultatelor sportive în note — că săritura în lungime de pe loc permite greu obținerea unei **note foarte bune** (9—10), îndeosebi la fete, pe cînd aruncarea mingii de oină este o testare facilă, **mai ales la băieți.**

2. Legat de punctul precedent — după parcurgerea ciclurilor de lecții și trecerea probelor de control constatăm că progresele elevelor de la ambele eșantioane sînt mai mici decît ale băieților (vezi tabelul 4), deși cerințele sînt diferențiate pe sexe și pe constituție fizică și că progresele sînt mai mari la aruncarea mingii de oină și mai mici la săritura în lungime de pe loc ; făcînd aceste constatări se impun următoarele întrebări : băieții sînt mai bine pregătiți sau cerințele pentru fete sînt **mai exigente ?**

3. Propunem — pentru a stimula pregătirea elevilor — creșterea normelor la aruncare a mingii de oină, la băieți și, eventual, micșorarea normelor la săritura în lungime, la fete ; de asemenea : sugestiile prof. **EUGEN SCARLAT** nu trebuie luate ca literă de lege, ci doar ca recomandări, cu drept de modificare (îmbunătățire) de către fiecare profesor de educație fizică, în funcție de condițiile materiale și de potențialul fizic al elevilor (cum rămîne atunci cu notarea unitară la nivelul întregii țări ?).

4. **Trecerea probelor de control la indicii cît mai favorabili ai ritmului fizic duce la obținerea unor rezultate superioare care, în cazul nostru, la notare se traduce la eșantionul experiment (față de grupa martor) într-un plus de 55 de sutimi (47 de sutimi la săritura în lungime și 63 de sutimi la aruncarea mingii de oină), ceea ce, practic, echivalează cu un punct (prin mărirea notei finale)!**

5. Dacă din punct de vedere bioritmic nu putem realiza o pregătire strict individualizată, atunci măcar să împărțim clasa pe astfel de grupe și ar fi necesar ca probele de control să se treacă la indici cît mai favorabili!

6. Susținerea probelor de control în funcție de indicii bioritmici impune un efort suplimentar, de loc neglijabil (calcularea indicilor bioritmici, planificări suplimentare și diferențiate, ore de educație fizică suplimentare pentru testările finale), îndeosebi în cazul profesorilor care predau la liceu, însă strădania se va traduce **în note mai mari, prin care dăm dovadă de muncă și rezultate calitativ superioare!**

BIBLIOGRAFIE

1. BAROGA L.: Antrenamentul modern al halterofilului, Ed. Sport-Turism, București, 1982.

2. RUSE I., OGODESCU D. S.: Fotbalul sinergic, Ed. Facla, Timișoara, 1982.

3. DOROFTE I.: Calendarul bioritmic, revista „Contemporanul" nr. 8 (1841)/19. febr. 1982.

4. GOIA I. D.: Trinitatea magică a ritmurilor biologice, revista „Flacăra" nr. 11 (1397)/19 mart. 1982.

5. GROSS HUGO BAX: Bioritmul ; THOMMEN G.: Bioritmuri umane, Ed. C.N.E.F.S. uz intern.

6. LUDU V.: Ritmul și performanța, Ed. Sport-Turism, București, 1983.

7. LUNGU AL.: Orologiile biologice, Ed. Științifică, București, 1968.

8. SCARLAT E.: Sugestii privind aplicarea sistemului de notare la educație fizică, revista „Educație fizică și sport" nr. 8/1986.

9. ***: M.E.I. — Instrucțiunile aprobate cu ordinul M.E.I. nr. 6226/1986.

E. I. ILEA: Etude concernant la mode d'influencer les résultats des épreuves de contrôle à l'aide des plus favorables indices du rhythme physique

Cette étude veut vérifier l'hypothèse selon laquelle les épreuves de contrôle aux indices les plus favorables du rythme physique exercent une influence positive sur les résultats obtenus sur le plan sportif et, implicitement, les notes. On a effectué des investigations, durant un trimestre avec les élèves de deux classes 12e à un lycée de Petroșani ; 28 élèves de la classe témoin et 29 élèves de la classe expérimentale. Les progrès réalisés dans la classe expérimentale sont évidents, malgré les différences constatées entre les garçons et les filles, les résultats des garçons étant supérieurs. Les tests comportaient le saut en longueur sans élan, le lancement du ballon „oïna" à distance, l'exécution des normes de contrôle aux plus favorables indices du biorythme physique conduit à l'obtention de résultats supérieurs — environ un point de la note trimestrielle — ca point résultant de la traduction en note des performances sportives obtenues aux deux épreuves de contrôle mentionnées.

E. I. ILEA: Influencing the Results of Tests Through Most Biorhythm Favourable Pointers of the Biorhythm

In this study the author's aim was to check the hypothesis according to which the tests using most favourable pointers of the biorhythm may positively affect the results obtained in sports, hence the marks.

The author carried out an experiment with the pupils in the 12th form of a high school in Petroșani throughout two terms. 29 pupils were compared to 28 reference subjects. The progress made by the experiment class was obvious, with the boys scoring still better results than the girls. The tests included long jumps, and the throwing of distance of the „oina" ball. The author underlines that the use in the tests of the most favourable poniters of the biorhythm lead to higher results, at least one more point in the term marking, which is the outcome of higher performance in the two tests involved.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

FORME ȘI MODALITĂȚI SIMPLE DE ORGANIZARE EFICIENTĂ A PAUZELOR ȘCOLARE

Prof. MARCEL CHIRILĂ
Liceul „Național" — Iași

În mișcarea noastră sportivă un loc aparte îl ocupă tînăra generație, a cărei educare multilaterală se bucură de grija permanentă a partidului și statului nostru. Ca urmare a traducerii în viață a sarcinilor reieșite din documentele de partid privind activitatea de educație fizică și sport, în rîndul elevilor s-a constatat, cu satisfacție, că un număr tot mai mare de tineri sînt angrenați în practicarea sistematică a exercițiilor fizice. De fapt, acești tineri au înțeles că mișcarea constituie elementul esențial al vieții. Ei au observat că după fiecare mișcare executată, cu oarecare efort fizic, se simt mai vioi, mai bine dispuși, au o poftă mai mare de a învăța și de a munci.

Această mișcare executată fie sub forma unor exerciții simple de compensare, în pauzele școlare, fie sub forma gimnasticii de înviorare din cămine sau în timpul pauzei mari crează o influență favorabilă de necontestat asupra organismului, întreținînd un tonus muscular și o activitate corespunzătoare marilor funcții, o diminuare a oboselii acumulate de organism, o redresare în atitudine corectă, o relaxare neuro-psihică prin stingerea unor focare de excitație.

În majoritatea școlilor se materializează în fapt noua concepție privind conținutul regimului de mișcare al elevilor, potrivit căreia activitatea în cadrul orelor de educație-fizică trebuie completată și organic legată de practicarea independentă a exercițiilor fizice și a sportului, de angrenare a tineretului la activitățile sportive cu caracter de masă.

Organizarea cît mai variată a pauzelor școlare și sub forma cea mai simplă este posibilă cu o singură condiție: conducerea școlii, organizația de U.T.C. și pionieri, catedra de educație fizică să dorească realizarea acestei acțiuni.

Din multitudinea de posibilități de organizare a pauzeor școlare într-un mod cît mai util, plăcut și cît mai simplu am ales formele care ni s-au părut cele mai solicitate de elevi, atît pe baza observației, cît și în urma testelor și chestionarelor administrate și, bineînțeles, a efectelor avute asupra randamentului școlar.

Ne-am oprit asupra practicării în aer liber a jocului de baschet, badminton, volei și tenis cu piciorul, iar pe parcursul trimestrului II — asupra concursurilor de „recorduri inedite" (gem: cine execută mai multe flotări, tracțiuni în brațe, sărituri cu coarda, aruncări la coș) și a jocului de șah (partide blitz).

Am folosit, ca lozincă a pauzelor autoorganizate de elevi, formularea: „dați copiilor bucuria de mișcare".

SARCINILE CERCETĂRII

— Cunoașterea opțiunilor elevilor pentru diferite forme de practicare a sportului.

— Stabilirea unor modalități de organizare variată, simplă și eficientă a pauzelor școlare.

— Analiza și îmbunătățirea cadrului organizatoric al activității sportiv-recreative din liceu.

METODE DE CERCETARE

— Observații asupra capacității de autoorganizare a pauzelor de către elevi.

— Chestionarea asupra opțiunilor elevilor privind formele de organizare a pauzelor școlare din punct de vedere sportiv.

— Discuții libere.

Tabelul 1

CLASA	Sexul	Număr
Clasa a IX-a	Fete	106
	Băieți	92
Clasa a X-a	Fete	80
	Băieți	98
Clasa a XI-a	Fete	63
	Băieți	54
Clasa a XII-a	Fete	73
	Băieți	41
Total	F 322	607
	B 285	

Chestionarele au fost administrate unui număr de 607 elevi ai Liceului „Național" din municipiul Iași, cuprinzînd elevi și eleve din clasele IX—XII (322 de fete și 285 de băieți).

Premisa de la care am pornit la efectuarea acestei lucrări a fost una destul de simplă, și poate banală, dar totuși cu implicații multiple și complexe asupra dezvoltării fizice, psihice și comportamentale a elevilor: **„Ce facem în pauză ?"**

În urma unor observații am ajuns la concluzia că în clasele IX—X băieții devin mai puțin dinamici, comportament accentuat de perioada pubertății, perioada dificilă pentru ambele sexe, cînd mișcările își pierd din vioiciune, devin mai rigide, mai puțin coordonate.

Dorind în mod ostentativ să pară perfecți și nereușind întotdeauna, ei se inhibă, unii ajungînd să abandoneze activitatea fizică. Totuși, în aceste clase și în această perioadă întîlnim un număr tot mai mare de practicanți ai mișcării în timpul pauzelor.

Îi găsim jucînd baschet sau executînd aruncări la coș, jucînd o „miuță" sau un tenis cu piciorul.

Bineînțeles, fetele care se „mișcă" în pauze sînt mai puține, dar le întîlnim jucînd volei, baschet sau cel mai adesea badminton.

În clasele XI—XII, băieții își continuă formele simple de autoorganizare a pauzei, începute în clasele anterioare, pe cînd fetele au de acum o altă optică asupra pauzei și a folosirii ei, preferînd să dezvolte o activitate sedentară fără eforturi fizice prea mari.

DATELE RECOLTATE ȘI INTERPRETAREA LOR

În tabelul 1 prezentăm repartizarea elevilor pe clase și sexe, cărora le-au fost administrate chestionarele.

Analizînd datele obținute la întrebarea: **„Cum preferați să vă petreceți pauza"**, prin odihnă pasivă sau activă, răspunsurile — în procente — sînt prezentate în **tabelul 2.**

Activitatea sportiv-recreativă se bucură de multă simpatie din partea elevilor, îmbucurător fiind faptul că numărul de fete este destul de apropiat de cel al băieților în această privință.

La întrebarea: **„Exercițiul fizic, jocurile, în general, mișcarea în timpul pauzei, vă ajută să vă relaxați, după o oră de curs"** ? răspunsurile sînt diferite. Ne vom opri și asupra celui de-al treilea răspuns: **„Depinde de starea mea psihică"** deoarece aici numărul elevilor poate avea fluctuații mai mari în perioadele de teză, în preajma unor extemporale sau teste anunțate; de asemenea, sînt influențate și de ora care urmează în programul zilei și de o serie de factori subiectivi sau obiectivi, de moment, ai elevului **(tabelul 3).**

În ceea ce privește un răspuns afirmativ, el este întărit de o serie de răspunsuri ca: **„Produc o oboseală foarte plăcută", „Ne crează o mai bună dispoziție și ne refac capacitatea de acumulare a cunoștințelor pentru ora care urmează", „Ne recrează și ne ajută la asimilarea de noi cunoștințe la orele de curs", „Tot ceea ce ține de mișcare mă relaxează, depinde de aceste activități și de starea mea psihică, unele mă pot relaxa, altele, din contră, mă pot obosi".**

Merită de reținut și această părere a unei eleve care consideră necesară o odihnă activă, dar nu sub forma enunțată ci: **„Se poate realiza printr-o simplă plimbare în aer liber".**

În ceea ce privește practicarea sporturilor, pe primele două locuri se

Tabelul 2

Sexul	Număr	Răspunsuri	%
FETE	229	Activ	71,1
	93	Pasiv	28,9
BĂIEȚI	213	Activ	78,9
	72	Pasiv	21,1
FETE	542	Activ	89,2
BĂIEȚI	165	Pasiv	10,2

află **badmintonul**, acest sport care nu necesită un efort prea mare fiind plăcut și agreat mai ales de fete și **baschetul**, sport tradițional la acest liceu : de asemenea, voleiul captează și el o parte dintre fete, celelalte procente fiind îmbucurătoare și ele din punct de vedere al necesității elevelor de a face mișcare **(tabelul 4)**.

La nivelul băieților, „mingea" le polarizează nevoia de mișcare, baschetul detașîndu-se de celelalte. Băieții ajung ca în cadrul pauzelor să-și stabilească „campionii" fie la tenis cu piciorul, fie la baschet, la un panou în formula 3 × 3, sau la aruncări libere la coș.

Apreciem că din tabelul 4 se pot desprinde foarte clar formele pe care le solicită elevii și pe care le practică cu plăcere.

Facem precizarea că baza materială a liceului este compusă din două terenuri de baschet cu un număr de 10 panouri, cinci terenuri de badminton pe care pot intra concomitent 12—15 perechi de jucători, un teren de minivolei, o suprafață bituminizată cu trei terenuri pentru tenis cu piciorul și o sală de sport dotată corespunzător cerințelor și necesităților desfășurării procesului instructiv-educativ. De asemenea, liceul dispune de o bună bază materială în privința mingilor de baschet, fotbal și volei, a rachetelor și fluturașilor pentru badminton, cît și un număr mare de cadre metalice pentru tracțiuni în brațe, cercuri pentru gimnastică, mingi de oină și marcaje pentru măsurarea detentei și a săriturii în lungime de pe loc.

În condițiile în care baza materială nu permite o asemenea varietate de mijloace recomandăm forme mai simple și anume : aruncări la țintă cu mingea de oină, sărituri în lungime de pe loc, și pentru măsurarea detentei, sărituri cu coarda, ștafete simple de alergare cu diferite sarcini, pe distanțe scurte, 10—15 m, tracțiuni în brațe și altele.

Activitatea sportivă în recreații poate fi condusă de către elevi-instructori pregătiți în acest scop, de „liderii" sau „inimoșii" clasei.

Pentru folosirea întregului timp afectat pauzei pentru desfășurarea activității practice este recomandat să se stabilească, în prealabil, natura ac-

Tabelul 3

Sexul	Număr	Răspunsuri	%
FETE	212	Da	65,8
	74	Nu	23,9
	36	Depinde de starea psihică	10,8
BĂIEȚI	192	Da	67,1
	65	Nu	22,8
	28	Depinde	9,8

Tabelul 4

Sexul	Gimnastică aerobă / Tenis cu piciorul	Baschet	Badminton	Volei	Alte forme	Nu răspund
FETE	27	76	138	58	14	9
	8,4 %	23,8 %	42,8 %	1,8 %	4,3 %	2,8 %
BĂIEȚI	74	108	53	33	17	-
	25,9 %	37,9 %	18,5 %	11,4 %	5,9 %	-

tivităților sportive ce se vor desfășura, repartizarea elevilor la bazele sportive, planificarea întrecerilor, precum și probleme organizatorice (responsabilii cu materialele sportive, înregistrarea rezultatelor dacă este cazul). După stabilirea lor, acestea vor fi comunicate din timp elevilor, astfel că în cel mai scurt timp de la ieșirea în recreație să înceapă activitatea.

CONCLUZII

Lucrarea de față a încercat să demonstreze opțiunile elevilor pentru diferite forme de exerciții fizice și sport practicabile în pauzele școlare, forme și modalități de rezolvare a acestor acțiuni simple și variate.

Organizarea pauzelor sub aceste forme a dus la creșterea numărului elevilor care caută tot mai mult o modalitate sau alta de recreare activă.

A crescut numărul elevilor care vin la liceu cu mingi de baschet și rachete de badminton proprii.

Ca o finalitate a acestor pauze stă mărturie autoorganizarea de către elevi al unui campionat al liceului de fotbal pentru clasele V—XII și a unuia de baschet pentru clasele VII—XII, cu programări de meciuri și clasamente pentru cinci etape în tur, toamna și tot atîtea în retur, primăvara.

Toate meciurile au fost conduse de arbitri-elevi pregătiți în acest scop de cadrele didactice ale catedrei de educație fizică din liceu.

Faptul că la aceste activități participă un număr mare de elevi a dus la lărgirea bazei de selecție pentru echipele reprezentative ale liceului și, de asemenea, cuprinderea elevilor dotați în cluburile sportive școlare ale municipiului.

Am greși dacă am încerca să credem că actuala formă de prezentare a lucrării nu ar putea fi îmbunătățită. Nutrim speranța că aceste mijloace și forme răspund mai bine nevoilor reale de practicare independentă a exercițiului fizic și sportului în pauzele școlare și pot fi îmbunătățite.

BIBLIOGRAFIE

1. FĂRCAȘ V.: Activitatea sportivă de masă, Ed. Sport-Turism, București, 1984
2. HORGĂLAȘ A.: Organizarea spațiilor pentru educație fizică, Ed. Sport- Turism, București, 1985
3. MITRA GH.: Cum organizăm o competiție sportivă, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968
4. VLĂDICA GH.: Educația fizică și sportul de masă, Ed. Stadion, București, 1972

M. CHIRILA. Formes et modalités simples d'organisation efficace des récreations scolaires

Une nouvelle conception se manifeste dans la plupart des écoles, concernant le contenu du régime de mouvement des élèves; l'activité dans le cadre des leçons d'éducation physiques doit être complétée et reliée à la pratique indépendante des exercices physiques et de sport. Dans ce contexte, l'auteur présente le mode d'organiser une expérimentation qu'il a effectuée à un lycée de

Jassy, avec 322 filles et 285 garçons. On présente les options des élèves au sujet des différentes activités praticables durant les récréations scolaires, ainsi que les modalités de résoudre ces actions simples et variées. A ces activités participent un grand nombre d'élèves susceptibles d'être sélectionnés pour les équipes représentatives du lycée et l'enrolement des élèves les plus doués dans les clubs sportifs scolaires de la ville.

M. CHIRILA: Simple Forms and Means of Effective Organization of School Breaks

Most schools show a concen for the pupils' physical exercise ; that is way the physical education class activities are supplemented with and linked to physical exercises and sports. The author describes a relevant experiment organized in a high school of the municipality of Jassy, which included 322 schoolgirls and 285 schoolboys. He shows the pupils' options for different activities, practised during one breaks as well as the simple and varied means that can be resorted to. A great number of the pupils apt for selection in the representative teams of the school participate in these activities. The most talented pupils are to join the municipal school clubs.

Urmare din pag. 5

S. FL. TODEA : Considérations sur les finalités et les objectifs de l'activité d'éducation physique et sportive

L'auter présente, dans cet article une systématisation des finalités et des objectifs de l'éducation physique et sportive, englobés dans la large sphère de l'éducation générale, conformément aux lignes de perfectionnement des formes de manifestation humaine. Ces finalités dérivent des grands commendements de la construction de la nouvelle organisation de la Roumanie. En premier lieu, il s'agit de l'apport de l'éducation physique et du sport à la hausse de la qualité de la vie ; ensuite, il faut assurer une capacité physique, former et développer à un niveau supérieur les aptitudes motrices de base, parallèlement à la réalisation de la formation physique pour l'activité productive. On discute également la finalite du sport de performance — pratiqué collectivement ou individuellement — dans différentes braches sportive ; ces finalités situent la formation multilatérale de la personalité humaine au centre des préoccupations.

S. FL. TODEA : Considerations on the Objectives of Physical Education and Sports

The author systematically presents the objectives of physical education and sports embedded within those of general education. It should be noted that he keeps account of the lines of improvement of all aspects and forms of human action. As the author underlines, the above mentined objectives derive from the very goals of the construction of a new system in Romania. The author also emphasizes the great role that is to be played by physical education and sports in the attainment of such goals as a higher quality of life, a greater physical development, the training and development of basic motive aptitudes the physical training for productive activities. He also deals with the finality of high performance sports — practised individually and collectively — and shows that in every branch it is the multilateral training of the human person that should be in the focus of attention.

ELEMENTE DE ORIENTARE ŞCOLARĂ ŞI PROFESIONALĂ PRIN PROCESUL DE ÎNVĂŢĂMÎNT LA EDUCAŢIE FIZICĂ

Prof. VALERIU FĂRCAŞ
Tg. Mureş

Orientarea şcolară şi profesională în predarea educaţiei fizice este o consecinţă firească a obiectivului principal: **pregătirea pentru muncă şi viaţă a tinerei generaţii.**

Avînd în vedere această interdependenţă, vom defini orientarea ca fiind un ansamblu de acţiuni şi influenţe pedagogice, sociale, biologice, ale creşterii şi dezvoltării psiho-fizice — ce se exercită în mod continuu cu scopul realizării de către elevi a opţiunilor şcolare şi profesionale în concordanţă cu particularităţile personalităţii, a calităţior şi înclinaţiilor lor, în contextul social din care fac parte. Orientarea nu mai este un proces de psiho-diagnostic şi de îndrumare profesională, ci este, în esenţă, o acţiune educativă, care realizează pregătirea psiho-fizică a tinerilor pentru alegerea profesiunii. Dar acţiunea educativă a domeniului nostru implică, pe lîngă obiectivele amintite, şi pregătirea fizică generală, multilaterală, dezvoltarea calităţilor motrice, formarea unor deprinderi motrice, de muncă şi viaţă, în conformitate cu cerinţele idealului de creştere şi dezvoltare. Or, orientarea urmăreşte dezvoltarea acelor componente ale condiţiei umane care să-i permită individului realizarea unor opţiuni şcolare şi profesionale cît mai adecvate posibilităţilor sale intelectuale şi fizice în vederea exercitării profesiunii alese. Decizia tînărului de a urma un anumit profil şcolar în scopul dobîndirii unei profesiuni reprezintă actul elevului de a putea discerne, căci după cum sublinia secretarul general al partidului, tovarăşul Nicolae Ceauşescu, **„rolul principal în realizarea prevederilor de pregătire a forţei de muncă, a cadrelor necesare tuturor sectoarelor de activitate, îl are învăţămîntul, factorul principal de educaţie şi formare a tineretului, a întregului popor".**

Educarea, dezvoltarea şi orientarea ne apar, deci, ca laturi complementare ale aceluiaşi proces în pregătire a individului în vederea integrării sale sociale. Ele nu pot fi separate, una presupunînd-o şi influenţînd-o pe cealaltă. Din această cauză, caracterul permanent al educaţiei presupune cu necesitate caracterul permanent al orientării.

Preocuparea educaţiei fizice pentru depistarea şi cultivarea diverselor componente pe care personalitatea le incubă, concomitent cu dirijarea acestora în direcţia viitoarelor opţiuni, pe de-o parte, şi punerea în valoare şi dezvoltarea tipului constituţional, diferenţiat somato-fiziologic, motric şi psihic, geno şi paratipic bine determinat, pe de altă parte, constituie elemente importante din punctul nostru de vedere, atît în orientarea şcolară şi profesională a elevilor noştri, cît şi în selecţia pentru sportul de performanţă. Aceste elemente circumscriu în prima categorie: înclinaţii, interese, aspiraţii, atitudini, motivaţii, trăsături de voinţă şi caracter etc., iar în a doua categorie: aptitudini şi capacităţi fizice şi comportamentale. Acestea ar putea fi sistematizate astfel: a) intelectuale; b) afectiv-motivaţionale şi c) volitiv-caracteriale. La care noi adăugăm: d) tipul constituţional, somato-fiziologic, motric şi psihic.

Interdependenţa acestor categorii de fenomene bio-psiho-motrice implicate în procesul orientării, raportate domeniului educaţiei fizice şi sportului, îmbracă forma unor discordanţe şi concordanţe.

Discordanţele pot apărea între componentele afectiv-motivaţionale şi cele intelectuale (între ceea ce doreşte şi potenţialul intelectual, aptitudinal, de care dispune), între componentele afectiv-motivaţionale şi aptitudinale, pe de-o parte, şi cele volitiv-fizice, caracteriale, pe de altă parte (între ceea ce doreşte şi ceea ce poate fizic şi biomotric; între nivelul de aspiraţie şi nivelul de realizare).

Educţie ficică şi sport, nr. 4, 1988, pag. 33

Conținutul educației fizice școlare trebuie, alături de celelalte mijloace de influențare, să răspundă prin anihilarea acestor discordanțe și imprimarea unui sens realist orientării școlare și profesionale.

Este cunoscut faptul că apariția și manifestarea majorității aptitudinilor trebuie să beneficieze de un suport sănătos și viguros din punct de vedere fizic. Munca și exercițiul fizic sînt indinspensabile în acest sens. Lecția de educație fizică și celelalte activități sportive din afară de clasă și extrașcolare (activitatea sportivă de masă) asigură condiții prielnice depistării și dezvoltării aptitudinilor de muncă și sportive pregătind terenul pentru orientare. **„Pronosticul,** susține J. Piaget, **este cu atît mai delicat cu cît elevul este mai tînăr".** De aceea ca și în selecția și îndrumarea sportivă, recomandabil este ca orientarea profesională să nu-și restrîngă aria doar la o singură profesie, ci să aibă în vedere un grup de profesii înrudite.

Suportul psihologic al orientării școlare și profesionale consideră că aptitudinile, ca factori motivaționali (interese, aspirații, atitudini) și caracteriali (perseverență, fermitate, fair-play, putere de muncă etc.) cad și sub incidența obiectivelor și sarcinilor educației fizice școlare prin caracterul modelator și educativ al exercițiului și efortului fizic, al disciplinei și rigorilor sportive, ca element al pregătirii elevului pentru muncă și viață.

Educația fizică școlară sensibilizează prin specificul ei mobiluri interne cum ar fi: interesele, atitudinea față de munca fizică și intelectuală, perseverența și dîrzenia de a învinge greutățile, autodepășirea, curiozitatea, dorința de a reuși, aspirațiile sportive și profesionale, energia creatoare, voința puternică, echilibrul emoțional ș.a.m.d., realizînd totodată concordanța dintre aptitudini și atitudini.

Finalitățile instructiv-formative ale educației fizice școlare sînt, în același timp, și finalități ale orientării. La realizarea lor concură toate componentele sale: conținut, tehnologie, strategie și forme de organizare. Rolul conducător al profesorului de specialitate în procesul predării educației fizice se extinde prin urmare și asupra acțiunii de orientare.

În viziunea interdisciplinară a psihologiei, pedagogiei, igienei școlare și a muncii, a sociologiei, ergonomiei, economiei, ciberneticii etc., un rol dictat de implicațiile dezvoltării fizice generale și specifice, a calităților biomotrice, pe care o profesie sau alta le presupune, un rol la fel de important revine educației fizice și sportului, cu toată gama de influență: lecția, activități sportive extraclasă, sau în afară de școală, excursii, întreceri sportive etc.

Cîteva argumente și demersuri ale orientării școlare și profesionale în procesul de învățămînt și în afara lui la educație fizică:

1. Adaptarea programei școlare la educație fizică potrivit elementelor de ergonomie specifică, a calităților și însușirilor specifice grupelor de profesii pentru care școala pregătește viitoarele cadre de specialiști.

Justificarea acțiunii de orientare școlară și profesională se sprijină pe posibilitatea influențării selective a capacităților bio-fizice și de motricitate a exercițiului fizic și a sportului organizat și științific administrat, pe capacitatea lui de a influența și modela calitățile individuale potrivit necesităților cerute de profesia pentru care elevii se pregătesc (dexteritate manuală, îndemînare, motricitate, stăpînire de sine, curaj, perseverență, viteză de execuție, forță etc).

2. Studiul ergonomic al fiecărui grup de profesii statornicește cîteva sarcini care vizează profilaxia îmbolnăvirilor, al deformațiilor și deficiențelor fizice, a stării de sănătate, a măsurilor ameliorative și de preselecție (pentru orientarea școlară și profesională), a celor ce solicită pregătirea într-o anumită profesie, ce se pot realiza în procesul predării educației fizice și sportului. Aceste cerințe profesionale, prin natura solicitărilor față de individ, se pot grupa în trei categorii: a) profesiuni în care în prim-plan se situează starea de sănătate; b) profesiuni care cer însușiri psiho-fiziologice și fizice deosebite și c) profesiuni în care cunoștințele, priceperile, deprinderile și aptitudinile speciale au rol hotărîtor.

3. Tratarea și orientarea diferențiată a fiecărui individ prin evaluarea științifică a aptitudinilor și calităților bio-fizice și de motricitate în procesul predării educației fizice și sportului școlar.

4. Extinderea ariei de cunoștințe, priceperi și deprinderi, aptitudini și interese pentru un evantai mai larg de meserii (electrician-rețele, cosmo-

naut, constructor-energetician, cascador, acrobat etc.) prin diversificarea și novarea unor metode și mijloace specifice domeniului nostru.

5. Cunoașterea și autocunoașterea posibilităților și limitelor performative, individuale ale elevilor constituie un indicator folositor în acțiunea de orientare școlară și profesională, de altfel ca și în selecția pentru sportul de performanță.

6. Apropierea și dezvoltarea interesului pentru munca fizică, pentru efortul fizic, comun activității de educație fizică și muncilor manuale. Dezvoltarea personalității elevilor și a capacităților de autocunoaștere informează elevii asupra calităților fizice, psihice și intelectuale în vederea alegerii profesiei celei mai adecvate.

7. În felul acesta, educația fizică și sportul conștientizează nivelul și limitele propriilor performanțe fizice, direcțiile în care trebuie să se acționeze în vederea suplinirii acestora. Elevul devine conștient de ceea ce trebuie să facă (conștiința morală), ceea ce vrea să realizeze (interese, aspirații, idealuri, motivație) și ceea ce poate să execute (deprinderi, aptitudini, calități psiho-motrice), realizînd autoorientarea profesională.

Autoorientarea din punct de vedere bio-psiho-motric se realizează în însuși procesul instructiv-educativ, prin cunoașterea și autocunoașterea propriei persoane în ceea ce privește calitățile fizice, cantitatea deprinderilor motrice, dezvoltarea psihică și capacitatea de aplicare practică a acestora și integrare într-o colectivitate în vederea alegerii cît mai adecvate a profesiunii. Autocunoașterea trebuie să se bazeze pe aprecierea, verificarea și notarea elevilor la educație fizică, nota avînd și calități de orientare. Sistemul nostru de apreciere și notare a elevilor are și sarcini de selecție, atît în orientarea școlară și profesională, cît și în sportul de performanță.

8. Extinderea influențelor formative ale lecției de educație fizică asupra activităților sportive de masă concură la formarea deprinderilor de activitate permanentă, în vederea integrării socio-profesionale a elevilor, a recuperării și refacerii forței de muncă, a păstrării sănătății în vederea atingerii parametrilor somato-funcționali necesari profesiei alese. Totodată, învățîndu-i și determinîndu-i pe elevi să respecte cu strictețe regulile competiționale, regimul cerut de activitatea sportivă, îi ajutăm cu un ceas mai devreme să fie în activitatea profesională de mîine mai disciplinați, mai punctuali, mai practici, mai organizați.

Necesitatea predării diferențiate a educației fizice în școală, potrivit specificului profesiunii pentru care se pregătesc elevii, este o urmare firească de ameliorare a funcției de orientare și selecție prin adaptări structurale care au menirea de a preveni apariția anumitor probleme perturbatorii pe care trebuie să le rezolve în cele din urmă orientarea. Prin urmare, eficiența orientării este evidentă în măsura în care reușește **„să-l situeze pe fiecare, în orice moment, în conformitate cu cea mai bună combinație posibilă a aspirațiilor, aptitudinilor și locurilor de muncă oferite"**.

Orientarea trebuie să se facă nu numai în funcție de individ, ci și de cerințele societății, printr-o conștientizare a dinamicii economiei și profesiilor la nivelul județului și a țării.

Varietatea situațiilor, ca și multitudinea factorilor care condiționează orientarea corectă a elevului, extind cu valoare axiomatică rolul educației fizice și sportului asupra argumentelor și demersurilor formulate de noi, concretizate practic pentru fiecare caz individual urmărind o echilibrare calitativă a atitudinilor și una cantitativă a aptitudinilor în interdependență cu posibilitățile reale, autentice.

BIBLIOGRAFIE

1. CHIRCEV A., SALADE, D. (sub red.): Orientarea școlară și profesională, Ed. Didactică și pedagogică, București, 1976
2. FĂRCAȘ V.: Didactica educației fizice școlare (curs universitar), Institutul de învățămînt superior, Tg. Mureș, 1978
3. FĂRCAȘ V.: Activitatea sportivă de masă, Editura Sport-Turism, București, 1984
4. NICOLAE I.: Pedagogie școlară, Ed. Didactică și pedagogică, București, 1980
5. PIAGET JEAN: Psihologie și pedagogie, Ed. Didactică și pedagogică, București, 1972

6. SCHWARTZ BERTRAND : Educația mîine. Ed. Didactică și pedagogică, București, 1976

7. * * * Orientation scolaire et professionnelle : programmes de l'Unesco et suggestions en vue d'actions futures, Paris, Unesco, 1983

V. FARCAȘ : Eléments d'orientation scolaire et professionelle par le processus d'enseignement de l'éducation physique

L'auteur considère que l'orientation est un ensemble d'actions et influences pédagogiques, sociales, biologiques de la croissance et du développement psycho-physique qui se déroulent de manière continue. L'orientation a un caractère éducatif, l'objectif final étant de guider les jeunes à chosisie leur profession. Les traits complémentaires de l'orientation sont le développement et l'éducation, le tout constituant le processus de préparation de l'individu en vue de son intégration sociale.

Le contenu de l'éducation physique scolaire doit jouer un rôle important dans l'orientation scolaire et professionnelle des élèves car la manifestation des aptitudes a lieu plus profondément sur un support sain et vigoureux du point de vue physique. Le travail et l'éxercice physique sont indispensables dans le processus d'orientation des jeunes gens. La leçon d'éducation physique et les autres activités sportives assurent des conditions favorables pour détecter et développer les aptitudes pour le travail, en préparant le terrain pour l'orientation.

V. FARCAȘ : Elements of School and Vocational Orientation in the Physical Education Process

The author looks upon orientation as a set of pedagogical, social and biological actions for, and influences on a continuing psycho-physical development. It has an educational nature as it aims at facilitating career options. In other words, orietation has development and education as complementary aspects and all this contributes to training the individual for his social integration.

The content of physical education in schools should play an important role in career orientation; it is a well-known fact that aptitudes develop and are given free vent when the body is sound. Work and physical exercise are indispensable to the process of youth orientation. The physical education lessons, sports activities, establish favourable conditions for spotting and developing aptitudes, while also serving as a basis for orientation.

OPINII ASUPRA INFLUENȚEI SISTEMULUI DE VERIFICARE ȘI APRECIERE A NIVELULUI DE PREGĂTIRE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ A ELEVILOR

Prof. NICOLAE FIEROIU
Comuna Fîrtățești, jud. Vîlcea

Ca urmare a hotărîrii Plenarei C.C. a P.C.R. din 28 februarie—2 martie 1973 privind continua dezvoltare a activității de educație fizică și sport, Ministerul Educației și Învățămîntului a elaborat un amplu plan de măsuri care are drept scop traducerea în viață, la nivelul instituțiilor de învățămînt de toate gradele, a prețioaselor indicații de partid, sporirea grijii, preocupării, responsabilității întregului corp didactic, a factorilor de conducere și îndrumare școlară, față de pregătirea fizică, dezvoltarea calităților motrice și creșterea capacității de muncă și efort a tinerei generații. Așa cum este cunoscut, din măsurile întreprinse s-au remarcat în mod deosebit Sistemul unitar de verificare și apreciere a gradului de pregătire fizică a elevilor și Criteriile de apreciere a activităților de educație fizică.

Instituirea S.U.V.A. a reprezentat începutul unei noi gîndiri metodice în abordarea întregului proces instructiv-educativ specific educației fizice școlare. Acest lucru a fost determinat în mai mare măsură de obiectivizarea în modele a finalităților educației fizice : orientarea tehnologiei didactice spre cantificare, ca implicație a raționalizării și obiectivizării, se înscrie în sfera preocupărilor privind optimizarea procesului instructiv-educativ, pe clase și sexe : materializarea în indici superiori ai dezvoltării fizice și ai calităților motrice ; stăpînirea unor procese tehnico-tactice specifice diferitelor ramuri de sport și capacitatea de transfer a acestora în condiții diversificate ; capacitatea de autoorganizare și practicare independentă a exercițiilor fizice. Din aceste considerente decurge necesitatea ca sistemul de verificare și apreciere să capete permanent valențe calitative pentru a se constitui în instrument de evaluare cît mai exactă a gradului de îndeplinire a obiectivelor.

Constituirea sistemului de obiective ca model ale cărui componente sînt precis determinate prin valori cifrice implică diferențierea sa pe cicluri de învățămînt, clase și sexe, precum și cuprinderea conținutului educației fizice în modele de acționare.

Constituirea noului sistem de verificare și apreciere contribuie la realizarea scopului și sarcinilor educației fizice după cum urmează (Educație fizică și sport nr. 12/86, prof. E. Scarlat) :

— Își aduce o contribuție mai mare la realizarea modelului final al absolventului ciclului de învățămînt la care se aplică ;

— Sprijină în mod direct activitatea de realizare a pregătirii fizice a elevilor ;

— Stabilește cerințe unitare pentru toate unitățile de învățămînt din țară;

— Se implică în mod direct și prioritar în conținutul documentelor de planificare ;

— Sistemul probelor adoptat oferă profesorului posibilitatea de a realiza o cunoaștere multilaterală a elevilor depistînd totodată cu ușurință elementele talentate pentru sportul de performanță ;

— Prin modul de eșalonare a probelor de control la toate categoriile de învățămînt sistemul contribuie în mod direct la realizarea pregătirii concentrice a educației fizice ;

— Prin fixarea numai a baremului minimal (nota 5) se realizează un sistem unitar de cerințe și se asigură finalitatea necesară principiului de tratare diferențiată, printr-o notare diferențiată în funcție de nivelul de dezvoltare fizică și procesul realizat de elevi ;

— Înlătură unele neajunsuri generate de orientarea unor cadre didactice pe linia stabilirii cerințelor de notare atît în ceea ce privește numărul probelor cît a și complexității acestora.

Vom prezenta în continuare opiniile noastre în urma testărilor efectuate în perioada octombrie 1986—noiem-

brie 1987 la școlile din sectorul 10 Bălcești, precum și concluziile la care am ajuns. Menționăm că toate școlile dispun de terenuri de sport și de baza materială necesară desfășurării în bune condiții a orelor de educație fizică.

În urma transformării statistice a echivalentului în note a performanțelor înregistrate pe clase și sexe la probele S.U.V.A. rezultă următoarele:

— notele obținute la alergarea de viteză și rezistență au împrăștiere aproape proporțională pe scara valorii notelor de la 5 la 10. La probele de rezistență se observă creșterea procentului de note de la 5 la 10, doar 15 la sută din elevii testați situîndu-se sub limită ;

— la alergarea de viteză procentul elevilor care au luat note sub limită este mult mai mare, 35,3 la sută, cu tendințe de îmbunătățirea vitezei de alergare la băieți și la fete la clasele VII, VIII, IX, X ;

— la săritura în lungime de pe loc se observă o creștere a procentului cu note de trecere de 67 la sută la fete, pe cînd la băieți procentul de trecere peste nota limită e destul de mic, mai ales la clasele a VII-a și a VIII-a ;

— la săritura în lungime cu elan se observă o creștere a procentului peste nota limtă atît la fete cît și la băieți, dar procentul este încă mic ;

— la efectuarea tracțiunilor în brațe situația este foarte complicată deoarece fetele nu depășesc 2—3 tracțiuni, iar băieții 6—7, dar și procentul acestora este foarte mic.

Explicația acestor rezultate slabe la unele probe este nivelul scăzut la care se desfășoară procesul instructiv-educativ în școlile cu clasele I—IV și acolo unde nu avem profesori calificați, iar orele respective intră în completarea altor catedre.

Printr-o activitate sistematică desfășurată pe un trimestru și pe mai mulți ani, probele cuprinse în sistemul unic de verificare și apreciere influențează nivelul de pregătire a elevilor.

Deși notele acordate pentru îndeplinirea normelor valorice la diferite probe de control sînt într-un număr destul de mare sub limita notei 5, totuși majoritatea notelor finale care se înscriu în catalog se încadrează între 6 și 10. Acest fapt argumentează caracterul complex al bateriei de teste și subliniază în același timp caracterul pedagogic și stimulativ al notei.

Față de cele arătate mai sus se impun unele concluzii :

— instituirea sistemului unic de verificare și apreciere a gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor are importanță teoretică și practică ;

— importanța teoretică a sistemului constă, după părerea noastră, în faptul că prin conținutul lui se definesc și mai precis obiectivele educației fizice școlare, locul și rolul social al cadrelor didactice de specialitate, este evidențiată ceea ce așteaptă societatea de la educație fizică și activitatea sportivă ca disciplină de învățămînt, de la elevi și profesori. De asemenea, sistemul are un caracter practic pentru că stabilește cu exactitate criteriile și metodele evaluării rezultatelor elevilor la probele accesibile, simple și aplicative.

Prin echivalarea în note a normelor valorice stabilite pe categorii de vîrstă și sex, la probele pentru valorificarea calităților motrice, prin acordarea notelor curente, precum și prin evaluarea capacității de a practica diferite ramuri de sport, considerăm că se va realiza corelarea în mod eficient a evaluării nivelului performanței elevului la un anumit moment, ca rezultat al procesului de predare-învățare, cu evaluarea dezvoltării lui și anume : Capacitățile elevului în etapa trecută, în momentul aprecierii rezultatelor scontate pentru viitor.

Acest fapt are implicații mult mai serioase asupra activității depuse de către învățător și profesor, obiectivizarea evaluării rezultatelor obținute de elevi pe categorii de vîrstă și sex va determina o muncă planificată și, în perspectivă, va ridica cota valorii lecțiilor de educație fizică în mod special la clasele I—IV.

Normele valorice la probele de control pentru verificarea și aprecierea nivelului de dezvoltare a calităților motrice la elevi evidențiază în modul cel mai concret calitatea muncii depuse de către profesorii de specialitate.

Noul sistem unitar de verificare și apreciere asigură notei de educație fizică un caracter pedagogic, stimulativ, mult mai accentuat, nota reprezentînd un argument moral pentru evidențierea unor valori, ca rezultat al preocupărilor și eforturilor susținute în mod sistematic. În acest sens, după părerea noastră este necesar să se stabilească o diferențiere mai ac-

centuată a normelor valorice. Acest lucru se impune cu deosebire la alergarea de rezistență și la săritura în lungime de pe loc.

La exercițiile pentru dezvoltarea musculaturii abdominale se impune delimitarea timpului pentru un anumit număr de repetări (exemplu într-un minut să efectueze 14 repetări pentru nota 5) deoarece unii elevi depășesc numărul de 80—90 repetări, ceea ce afectează timpul destinat desfășurării orelor.

Nu lipsită de importanță este posibilitatea studierii la nivel central a predării orelor de educație fizică la clasele I—IV de către profesorii de specialitate, prin aceasta se contribuie la pregătirea unitară a elevilor la toate ciclurile de învățămînt.

N. FIEROIU: Conclusions on the Influence of the New Testing and Education System on the Pupils' Physical Education and Sports Activities

It should be noted that the new S.U.V.A. system applied in schools, has marked a new higher stage in the activities of physical education in schools. Thanks to the S.U.V.A. system a number of gains have been obtained: an improved final model of the graduate; an improved physical training of the pupils; similar requirements in all the schools throughout the country; the teacher's better and multilateral knowledge of the pupils, his easier spotting the pupils talented for high performance sports; an all-round physical training; the elimination of the deficiencies in the system of marking and establishing the number and complexity of the events. The author provides relevant examples of the results obtained through the application of the new system in a number of schools.

N. FIEROIU: Conclusions sur l'influence du système de vérification et d'appréciation du niveau de l'instruction physique et sportive des élèves

L'institution du S.U.V.A. a représenté une nouvelle étape, qualitativement supérieure, du processus instructif-éducatif spécifique à l'éducation physique scolaire. S.U.V.A. assure une contribution plus importante à la réalisation du modèle final de la personne ayant terminé ses études; appuie directement l'activité de réalisation de l'instruction physique des élèves; établit des exigences unitaires à toutes les unités d'enseignement du pays; offre au professeur la possibilité de réaliser une connaissance multilatérale des élèves en dépistant les éléments doués pour le sport de performance; contribue directement à l.instruction concentrique de l'éducation physique; élimine certaines déficiences provenant de l'orientation de certains cadres didactiques qui doivent établir des notes en ce qui concerne le nombre d'épreuves et la complexité de celles-ci. L'auteur présente finalement les résultats obtenus par des tests effectués à une série d.écoles où il déroule son activité professionelle.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

ASPECTE ALE PREGĂTIRII SPECIFICE ÎN PROBELE DE PISTOL (I)

GHEORGHE CORBESCU
Antrenor emerit

Majoritatea antrenorilor din tirul de performanță cu pistolul cer elevilor lor să respecte anumite reguli în ceea ce privește orientarea față de țintă : așezarea cu strictețe și mereu în aceeași poziție (cea corespunzătoare obținerii performanțelor), realizarea unei prize optime etc. Dar puțini sînt aceia care le și explică de ce așa trebuie făcut și nu altfel ! Din această cauză, mulți sportivi neglijează respectarea întocmai a indicațiilor primite, fie din lipsă de motivație, fie din acel instinct al curiozității de a încerca și altfel, fie că li se pare incomodă respectarea cerinței respective, care nu de puține ori chiar vine în contradicție cu deprinderile pe care sportivul le are formate.

De aceea, socotim că ar fi bine venită o explicare mai detaliată a unor astfel de cerințe pentru a influența pozitiv luarea lor în considerare de către trăgătorii cu pistolul. Le vom aborda în ordinea lor succesivă, ordine impusă de tehnica tragerilor în toate probele de tir cu pistolul.

a) **ORIENTAREA SPRE ȚINTĂ**

Nu rareori, în activitatea de toate zilele, ne este dat să auzim spunîndu-se: „nu te-ai orientat cum trebuie ; ți-a scăpat din vedere ce trebuia prevăzut și respectat în orientarea lucrării ; fără să-ți faci mai întîi o idee asupra modului cum trebuie să acționezi, poți munci în zadar" etc. Iată, deci, cum necesitatea respectării unui astfel de imperativ reiese în mod clar, ca o latură a organizării muncii în oricare activitate. Bineînțeles ea diferențiindu-se, ca aspect și nuanță, de la caz la caz, de la o problemă la alta. De exemplu : una este a te orienta în drumeție și altceva cînd este vorba de abordarea unei lucrări de construcții.

Afirmația este valabilă și în tir, ea referindu-se numai la direcția și unghiul pe care trebuie să-l facă prelungirea liniei de ochire la întîlnirea cu planul țintei : în cazul probelor de precizie și față de o anumită țintă (ținte) — în cazul probelor de pistol viteză.

Referindu-ne la primul din aceste două cazuri — probele de precizie — considerăm și recomandăm ca cea mai bună orientare a trăgătorului față de ținta pe care își va desfășura antrenamentul, reglajul sau o parte din proba de efect, orientarea în care linia de ochire și direcția de tragere — prelungite pînă la țintă — fac cu planul acesteia un unghi de 90° (unghi drept). Realizarea unei astfel de orientări se face printr-o succesiune de elemente.

Mai întîi, sportivul se așează aproximativ cu umărul mîinii cu care susține și mînuiește pistolul spre ținta de tragere, apoi privind în față — nu spre țintă — ridică mîna întinsă spre țintă. Întoarcerea apoi capul și vizează (privește) pe direcția mîinii. Dacă aceasta „cade" pe țintă e bine, dacă nu, împinge piciorul din spate mai în față sau mai înapoi pînă ce mîna „vine" pe țintă. Prinde apoi pistolul în mînă și execută și cu el în mînă aceleași operații pe care le-a făcut fără pistol. În final, vîrful țevii (cătarea) trebuie să vină pe direcția punctului negru și cît mai aproape de acesta și de diametrul vertical al țintei.

Cu aceasta, operațiunea de orientare este terminată și trăgătorul trece la definitivarea poziției, fiindcă orientarea nu este decît un element al poziției.

Dar pînă atunci, să vedem cauzele pentru care — în final — orientarea trebuie să corespundă celor arătate mai sus. Ținînd seama de faptul că orientarea este un element al poziției, orice abatere de la cerințele finale ale orientării (direcția de tragere perpendiculară pe planul țintei și vîrful cătării cît mai aproape de punctul negru și de diametrul vertical al țintei) atrage după sine perturbații

Educție ficică și sport, nr. 4, 1988, pag. 40

în acțiunea unor mușchi sau grupe de mușchi și, deci, în concordanță cu legile mecanicii și biomecanicii, ceea ce înseamnă că poziția își va diminua contribuția la realizarea echilibrului, stabilității în general și a mîinii în special. În concluzie, poziția devine nefuncțională pentru o tehnică adecvată tragerilor cu pistolul și, implicit, pentru realizarea performanțelor.

b) **POZIȚIA DE TRAGERE**

Izvorîtă din nevoia de a efectua un lucru care necesită o așezare în spațiu, poziția devine un element necesar și în tirul de performanță cu pistolul. Experiența practică arată însă că nu orice poziție din care se poate trage este și o bună poziție de tragere și că o bună poziție de tragere cu pistolul trebuie să fie în primul rînd **rațională și funcțională.**

Cînd îi atribuim aceste caracteristici trebuie să ne gîndim și la faptul că, la o astfel de poziție, nu se ajunge dintr-o dată. Căutarea și alegerea ei urmează o logică și ca atare sportivul trebuie să cunoască mai întîi elementele acestei logici după care va acționa treptat, cu perseverență și răbdare, în realizarea lor.

Pentru depistarea elementelor unei logici, trebuie să ne referim la cele două mari caracteristici ale poziției : rațională și funcționalitatea, pe care le necesită a bună poziție de tragere, și nu este greu de dedus la ce anume se pot ele referi.

A fi rațională, o poziție de tragere cu pistolul înseamnă **că ea trebuie să corespundă mai întîi legilor echilibrului.**

De ce ? Fiindcă numai așa ea poate contribui eficient și efectiv la realizarea unei stabilități cît mai mari a întregului organism omenesc, dar mai cu seamă a stabilității brațului, ambele atît de necesare în tirul cu pistolul. Concomitent și tot pe linia raționalității, o poziție de tragere cu pistolul trebuie **să fie în concordanță cu legile mecanicii și biomecanicii.** Ceea ce înseamnă că numai așa ea va permite și va asigura acea coordonare ideală între reacțiile întregului sistem muscular al corpului sau numai ale unor grupe de mușchi și solicitările exercitate de acele acțiuni impuse de tehnica tragerilor, în fiecare din elementele sale luate separat sau în ansamblul lor (susținerea pistolului, respirația, ochirea, declanșarea), **mai trebuie să permită și funcționare normată** a întregului organism, solicitînd în limite normale multiplele și diferitele sisteme și organe ale corpului omenesc și să le lărgească capacitățile lor funcționale, fiindcă numai **așa ea devine economicoasă la un efort fizic și nervos și, implicit, comodă.** Acționînd pe linia cerințelor unei poziții de tragere, corespunzătoare, cu pistolul **nu trebuie să uităm nici ce se întîmplă cu mîna cealaltă și cu capul, în cazul** unei astfel de poziții.

În activitatea de pe poligoane, vom întîlni trăgători cu pistolul care țin mîna liberă în diferite moduri : în buzunarul pantalonilor în buzunarul de la haină, în față sau la spate înfiptă cu degetele în cureaua pantalonilor, sprijinită în șold sau chiar lăsată liberă pe lîngă corp. O statistică sumară arată că marea majoritate a acestor sportivi preferă sprijinirea mîinii stîngi în buzunarul de la pantaloni sau de la haină. Să aibă oare acest lucru o semnificație sau ba ?

Noi socotim că da. Această poziție a mîinii libere se prezintă de departe ca cea mai ușor de realizat. Ea nu solicită nici un efort fizic sau nervos, ci din contră, se realizează în mod reflex. Nu impune nici o grijă specială, este relaxantă, odihnitoare și, în consecință, firească. Dacă așa stau lucrurile atunci de ce să ne mai complicăm existența, căutînd o altă soluție ?

Cînd ne referim însă la poziția capului și în mod implicit — la planul vizual și la direcția razei vizuale, lucrurile se schimbă. Aici nu mai are rol numai firescul sau deprinderea, fiindcă poziția capului, planul vizual etc. sînt condiționate și de alte cerințe, nu numai de posibilitățile corpului omenesc.

Ce trebuie înțeles prin aceasta ?

În mod ideal din punct de vedere optic, raza vizuală (și în mod obligatoriu linia de ochire) trebuie să treacă prin focarul cristalinului și să se oprească la baza punctului ochit, formînd la ambele capete unghiuri drepte (atît cu planul vizual cît și cu planul țintei) și să se înscrie totodată în planul vertical de tragere format de verticala capului, linia de ochire și direcția brațului cu pistolul. Or, pentru satisfacerea acestei cerințe orice trăgător trebuie să înțeleagă și să știe că — pentru aceasta — el trebuie :

— să fie orientat perfect cu umărul mîinii cu pistol pe direcția țintei ;

— să țină capul în poziție verticală și întors la dreapta (stînga) pînă la refuz ;

— să aibă grijă ca linia care unește centrul tălpilor să nu formeze cu

direcția de tragere un unghi mai mare de 5°—15° în cazul probelor de precizie și de 0°—5° în cazul probelor de viteză ;

— să păstreze acest ansamblu de elemente în mod constant pe toată durata probei. Că nu este acesta un lucru ușor și nici comod se vede de la sine. El va deveni însă cu timpul o deprindere.

Dar să vedem de ce așa și nu altfel ! Răspunsul e simplu : fiindcă numai astfel imaginea vizuală a punctului ochit se formează pe retina trăgătorului în mod corect și constant identică, iar focurile văzute la fel se vor grupa cît mai strîns.

Iată așadar cum o lege de optică, legea formării imaginii vizuale pe retină impune o anumită orientare, o anumită poziție a capului, a planului vizual și a liniei de ochire, în anumite condiții fizice.

O dată cu rezolvarea acestor deziderate, **poziția de tragere cu pistolul devine și funcțională**, deoarece va permite exercitarea din plin și cu eficiență a tuturor acțiunilor și cerințelor unei tehnici de tragere de calitate superioară și propice înaltei performanțe.

c) **PRIZA (prinderea pistolului într-un anumit fel).**

Priza sau fixarea mîinii în (pe) crosa pistolului este, de asemenea, o operație care necesită o deosebită atenție în cele trei faze ale ei : **efectuarea, păstrarea și refacerea.**

Efectuarea prizei poate avea loc fie înainte de luarea poziției de tragere, fie după ce s-a intrat în poziția de tragere. Pentru a prinde în mod corespunzător pistolul, deci pentru a efectua priza, sportivul ridică cu mîna dreaptă (stîngă) pistolul de pe masă, îl apucă după aceea cu mîna stîngă (dreaptă) de țeavă și — ținîndu-l bine în mînă — trece la prinderea crosei cu mîna dreaptă (stîngă). În acest scop, el vîră mîna în crosă prin alunecare de jos în sus, pînă ce prelungirea crosei din partea ei de sus și dinapoia chiuloasei (țevii) se lipește și se așează bine pe înheietura dintre degetul mare și arătător și pe partea superioară a pumnului.

În timpul alunecării pe crosă, palma (mîna) se ține deschisă cu degetele depărtate și presează ușor pe suprafața dinapoi a crosei, pînă cînd mîna intră bine sub prelungirea chiulcasei. Permanent, în acest timp, degetele se deschi și închid pe crosă, iar palma se mișcă ușor în stînga și în dreapta pe suprafața dinapoi a crosei, pînă ce se obține acea senzație de atingere a crosei cu toată suprafața interioară a palmei.

Apoi se cuprinde crosa cu cele trei degete : mijlociu, inelar și mic și între degetul mare și prima falangă a degetului arătător. Degetul mare se așează în lăcașul său de pe partea stîngă a crosei, întins și lipit de pistol, iar degetul arătător care atinge pistolul numai cu falanga I își sprijină falanga a 3-a pe trăgaci. Cele trei degete ; mijlociu, inelar și mic se găsesc plasate pe crosă sub garda trăgaciului. După felul probei : pistol liber, pistol cu aer comprimat, pistol viteză și pistol sport femei, degetele au poziții diferite. Astfel, în cazul pistolului liber, cele trei degete nu depășesc crosa pe partea ei stîngă. Pe cînd în celelalte trei cazuri (pistol aer comprimat, pistol viteză și pistol sport femei) ele depășesc puțin crosa pe partea ei stîngă.

În final, priza trebuie să ofere următoarele elemente de prindere, ținere și susținere a pistolului:

— degetul arătător așezat pe partea dreaptă (stîngă pentru stîngaci) a crosei o atinge numai cu prima falangă ; a doua rămîne liberă iar a treia se sprijină pe trăgaci cu buricul degetului, încă dinainte de începerea ridicării mîinii cu pistolul;

— degetul mare este așezat în lăcașul său de pe partea stîngă a crosei (pistolului) întins și lipit de pistol, la probele de precizie sau cu falanga a doua puțin îndoită (acroșează crosa) la probele de pistol viteză ; iar împreună cu prima falangă a degetului arătător prinde ca într-un clește crosa de sub chiuloasă ; ,

— degetele : mijlociu, inelar și mic cuprind crosa pe sub garda trăgaciului (între gardă și talpa crosei) și o strîng moderat la probele de precizie și energic la cele de viteză; de asemenea ele nu depășesc crosa (cu ultimele falange) pe partea stîngă, decît la probele de viteză și sport pentru femei ;

— după toate acestea, mîna simte că susține pistolul în crosă în trei puncte : pe pumn — sub chiuloasă, sub pumn — la încheietura lui cu brațul și pe degetul arătător —sub garda trăgaciului, lîngă crosă.

Strîngerea crosei trebuie să fie, în principiu, fermă dar necrispată. Prin fermitate trebuie înțeleasă acea siguranță necesară în mînuirea pistolului fără ca

el să-şi schimbe poziţia obţinută după efectuarea prizei. Şi, ceva în plus : la probele de pistol viteză şi pistol sport — femei strîngerea este ceva mai pronunţată ca la pistolul liber şi cel cu aer comprimat. Ea este similară cu strîngerea mînerului unui cuţit cînd (cioplim o bucată de lemn. Iar a nu fi crispată înseamnă că strîngerea nu trebuie să fie împinsă pînă la limita cînd mîna începe să tremure.

Intensitatea de strîngere a crosei poate fi demonstrată de antrenor în mod practic : el prinde cu mîna sa stîngă antebraţul mîinii drepte a sportivului, apoi cu mîna sa dreaptă prin de degete palma mîinii drepte a sportivului şi i-o strînge identic cum ar strînge crosa pistolului în cele două cazuri menţionate (precizie şi viteză). Această senzaţie trebuie memorată senzorial de sporitiv, care trebuie să se străduiască apoi să o realizeze ori de cîte ori este pus în situaţia de a efectua o priză la pistol.

Dar numai a şti cum să efectueze o priză pe crosa unui pistol nu este suficient. **mai este necesar ca priza o dată făcută să fie şi păstrată identic** pe toată durata executării focului sau a focurilor (în cazul seriilor la viteză). Aceasta înseamnă că, atît pe timpul ridicării braţului, cît şi în timpul ochirii, reţinerii respiraţiei şi declanşării focului, senzaţia de atingere a suprafeţei crosei şi cea de strîngere a crosei să nu sufere modificări. Pentru aceasta nici un deget nu trebuie să se mişte de la locul lui iniţial, nici un muşchi al palmei să nu cedeze şi în nici un punct de pe suprafaţa interioară a palmei să nu se depărteze de pe crosă. Orice modificare a prizei pe timpul cît durează un foc sau o serie, atrage după sine o serie de schimbări structurale negative în modul cum se va comporta întregul organism pînă la plecarea proiectilului şi, implicit, va duce la o micşorare a preciziei loviturii.

În fine, **priza mai trebuie şi refăcută identic** după fiecare foc sau serie, după fiecare pauză sau întrerupere a tragerii. Adică fiecare foc nou tras sau fiecare serie nou trasă trebuie să beneficieze de o priză corespunzătoare. Această a treia cerinţă în cazul prizei la tirul cu pistolul rezultă, de fapt, din combinarea primelor două : efectuarea şi păstrarea prizei. Pentru că a efectua şi păstra o priză corespunzătoare pe întreaga durată a unui antrenament sau a unei probe impune refacerea ei după fiecare foc sau serie trasă.

Am înserat-o însă ca a treia cerinţă a prizei, pentru că mulţi dintre trăgători neglijează acest lucru în probele de precizie. După ce au tras primul foc, cu efectuarea unei prize corespunzătoare, ei continuă să tragă fără a-şi mai reface priza, considerînd că totul se desfăşoară în mod normal, deşi pistolul a sărit şi crosa s-a mişcat în mînă, din cauza forţei de recul. Sau se mulţumesc cu o uşoară mişcare a mîinii pe crosă. Acelaşi lucru se întîmplă şi în cazul manşei de viteză din cadrul probei de pistol sport-femei.

După ce la început toate trăgătoarele efectuează priza necesară, pe parcursul următoarelor 4 focuri foarte multe sportive nu se mai preocupă de refacerea prizei, deşi pauza de 7 secunde dintre focuri permite acest lucru.

d) **BLOCAREA ÎNTREGULUI EDIFICIU CORPORAL.**

O dată cu abordarea acestei probleme, încheiem şirul acelor măsuri pe care un trăgător cu pistolul trebuie să le ia în vederea pregătirii corespunzătoare a execuţiei focului. Aceste măsuri sînt impuse, după cum a reieşit, de anumite cerinţe ale tehnicii tragerii, cerinţe fără de care execuţia focului nu poate avea loc în condiţii optime şi, drept urmare, poziţia loviturii pe ţintă nu va corespunde exigenţelor impuse de marea performanţă.

Problema asupra căreia ne oprim — **blocarea organismului pe toată durata execuţiei focului sau seriei** — poate fi privită, comparativ cu ceea ce s-ar întîmpla în cazul construirii unui edificiu, fără a se folosi mortalul. Adică, se amenajează terenul, se aduce cărămida la faţa locului, se sapă şanţurile şi se toarnă fundaţia, după care se trece la zidit, dar fără a se folosi mortarul. Dacă fundaţia este bine executată zidurile stau vertical, dar nu prezintă siguranţă şi la cele mai mici trepidaţii ale terenului ele se clatină.

Cam aşa stau lucrurile şi în cazul nostru. Degeaba ne-am orientat bine spre ţintă şi am găsit o poziţie de tragere şi ideală, degeaba am prins pistolul cum trebuie în mînă şi am realizat cea mai perfectă poziţie a capului, a planului vizual şi a razei vizuale, degeaba le-am asociat şi încadrat pe toate acestea într-un excelent plan de tragere dacă întreg acest ansamblu nu rămîne permanent stabil şi la parametrii la care l-am conceput şi realizat. Fiindcă la apariţia celor mai mici deficienţe de echilibru stabilitatea statică în poziţie va avea de suferit ; la cele mai neînsemnate contractări musculare ale braţului, acesta va tremura iar ochirea şi

declanșarea vor fi compromise; la o imperceptibilă schimbare de poziție a capului, raza vizuală (linia de ochire) nu se va mai realiza în concordanță cu acele cerințe de optică ce trebuie respectate etc. Cu alte cuvinte, întreaga strădanie devine inutilă, iar tragerea este de proastă calitate. De aceea, odată ce am reușit să realizăm acest șir de elemente tehnice (poziție, orientare, priză, fixarea mîinii stîngi, poziția verticală a capului și întors spre dreapta pînă la refuz etc.), și le-am asociat într-un ansamblu trebuie trecut imediat la consolidarea acestui ansamblu, prin blocarea întregului organism (în starea în care se găsește) într-un tot monolitic, dar nu crispat, care să rămînă nemodificat pe toată durata execuției fiecărui foc, sau fiecărei serii. Singurul element al corpului căruia i se permite abateri de la această regulă este brațul cu pistolul. Dar și în cazul lui, nu este permisă decît mișcarea din umăr și a degetului arătător care apasă pe trăgaci. În rest și el rămîne întins și blocat.

e) **RIDICAREA BRAȚULUI PE ȚINTĂ.**

Nici ridicarea mîinii cu pistolul pe țintă nu se face oricum. Ba mai mult într-un fel trebuie procedat la probele de precizie și alt fel la probele de viteză. Și într-un caz, și în altul procedeele se referă la poziția din care plecăm cu mîna, pînă unde o ridicăm, unde ne oprim la coborîre și cu ce energie și viteză procedăm în fiecare caz.

Dar, mai înainte de a analiza fiecare dintre aceste cazuri și procedee, să vedem care sînt cauzele ce ne cer să ținem seamă de ele și să le aplicăm.

După cum știm, tirul cu pistolul este strîns legat și condiționat, în principal, de capacitatea de stabilitate a sportivului care — la rîndul ei — depinde de rezistența lui fizică specifică la efort static. Iar aceasta din urmă se schimbă, nu rămîne, datorită unor factori cum sînt : durata de pregătire a execuției focului și durata de reținere a respirației. Cu cît acestea sînt mai scurte, cu atît capacitatea de a rezista efortului și de a efectua în bune condiții elementele tehnicii de tragere a focului sînt mai aproape de necesitățile respective.

Lucrul nu mai trebuie explicat, fiindcă orice trăgător cu pistolul este în deplină cunoștință de cauză, cînd este vorba de influența pozitivă pe care o are asupra eficacității focului, scurtarea timpului de pregătire și de execuție a lui. Ca atare, aici trebuie găsite și explicate numai acele elemente de tehnică care pot asigura realizarea acestui dezîderat.

Așa stînd lucrurile, să ne gîndim, după ce am intrat în poziție și am efectuat priza, ce am putea face ca lucrurile să se desfășoare în folosul unei trageri cît mai eficiente.

Ce ar fi, de exemplu, dacă în cazul probelor de precizie, mai înainte de a ridica mîna cu pistolul pentru a trage am verifica (prin 1—2 ridicări) dacă sîntem exact în dreptul țintei !? Ar fi rău sau bine !? Sigur că n-ar fi rău ! Dar dacă am porni mîna cu pistolul, întinsă, blocată perfect și avînd degetul arătător în contact direct cu trăgaciul !? La fel, ar fi o măsură împotriva pierderii de timp. S-ar mai putea face și altceva ! Sigur ! Odată cu pornirea ridicării mîinii, sportivul începe să inspire și nu se mai oprește din ridicare decît la terminarea inspirației, după care, imediat, începe să expire și să coboare mîna cu pistolul, pînă ce a ajuns sub punctul negru. Atît ridicarea mîinii și o dată cu ea inspirația, cît și coborîrea sub punctul negru și o dată cu ea expirația trebuie făcute energic și cît mai repede, așa încît să nu necesite mai mult de două secunde. Dacă procedăm așa și dacă ținem seama că pentru execuția unui foc în bune condiții sînt necesare 8—12 sec., înseamnă că (după oprirea pistolului sub punctul negru), sportivului îi mai rămîne suficient timp pentru ochire și declanșare, timp care se încadrează perfect într-o apnee normală. Și, ca atare, capacitatea organismului de a rezista acestui efort — fără să-și modifice starea de stabilitate și echilibru — nu suferă cu nimic, iar valoarea foculuĭ tras va oglondi fidel nivelul de pregătire al sportivului la momentul respectiv.

În concluzie, în cazul probelor de precizie : mîna cu pistolul se găsește — înainte de ridicare — pe un suport, bine întinsă, blocată și avînd degetul arătător **în contact cu trăgaciul ; o dată cu începerea ridicării, începe și inspirația, la sfîrșitul căreia încetează și ridicarea ; imediat începe coborîrea și o dată cu ea și expirația, ambele sfîrșindu-se cînd pistolul a ajuns sub punctul negru.**

Întreaga operație se execută energic și repede ca să nu dureze mai mult de două secunde.

În celălalt caz, în probele de viteză, procedeul se aseamănă în ceea ce privește scopul urmărit, dar diferă în privința modului de execuție, fiind vorba de

două probe distincte : proba de pistol viteză sport-femei — și cea de viteză care se trage cu pistolul pentru bărbați.

1. **Prima situație.**

Sportiva se găsește în poziție de tragere, cu priza făcută, avînd degetul arătător pe trăgaci, pistolul sprijinit cu țeava pe masă și așteptînd întoarcerea țintei pe cant (la comanda „foc"). Mai înainte de a sprijini pistolul de masă ea făcuse 2—3 ridicări pe țintă, pentru a-și verifica orientarea. De la întoarcerea țintei pe cant și pînă la revenirea ei pe față, sportiva are la dispoziție 7 secunde, timp în care trebuie să efectueze următoarele operații :

— să ia mîna cu pistolul de pe masă și să o ducă înspre țintă, avînd grijă să o oprească în poziția de așteptare, cînd mîna trebuie să formeze un unghi de 45 de grade cu verticala corpului ;

— să vizeze (privească) numai cu ochii (capul rămînînd perfect vertical și întors spre țintă) aparatele de ochire și să le potrivească în poziția normală ochirii;

— să întindă și să blocheze brațul cu pistolul în această poziție ;

— să îndrepte apoi privirea spre țintă, să facă o respirație-două și să nu mai respire după aceea ;

— să aștepte începerea întoarcerii țintei, moment cînd poate trece la ridicarea mîinii. Mîna trebuie ridicată în mod spontan și energic la început, apoi se frînează în mod treptat spre sfîrșitul ridicării pentru ca pistolul să nu depășească cercul 10 ci să se oprească pe el.

De la începerea ridicării mîinii și pînă la oprirea pistolului cu aparatele de ochire pe mijlocul decarului, sportiva nu trebuie să consume mai mult de 1,5—1,8 secunde, din cele 3 secunde cît ținta rămîne pe față. Dacă operația de ridicare a mîinii se efectuează întocmai celor arătate, sportivei îi rămîne la dispoziție timp suficient pentru ochire și declanșare fără să se grăbească.

După plecarea focului se respiră normal, brațul cu pistolul se îndoaie din cot spre corp, timp în care mîna stîngă prinde pistolul de sub țeavă și ajută la refacerea prizei, apoi mîna este dusă iarăși în poziția de așteptare (la 45°) și, o dată operația încheiată, se reia iarăși totul de la început ; vizare, blocarea brațului și oprirea lui cu pistolul pe cercul 10, încă de 4 ori consecutiv. De reținut ca toate cele 5 ridicări să fie efectuate în timpii cît mai apropiați de 1,5—1,8 secunde.

Greșit procedează acele sportive care — după plecarea focului — nu refac priza, nu duc brațul la 45 de grade, ci mai jos, aproape de coapsă, nu vizează și nu potrivesc aparatele de ochire încă de jos, deoarece (procedînd astfel) nesocotesc regulile de executare a focului. Și iată de ce. Dacă ne gîndim la fenomenele ce au aparatele de ochire încă de jos, deoarece (procedînd astfel nesocotesc loc în momentul plecării focului (din cauza exploziei și a forței de recul) este ușor de observat că :

— priza și poziția pistolului în mînă suferă modificări din cauza exploziei, care fac ca ele să nu mai corespundă situației inițiale și, implicit, să nu mai respecte principiile unei prize corecte în tragerea cu pistolul ;

— poziția aparatelor de ochire se strică, devenind improprie efectuării unei ochiri optime. Și cum acest lucru se petrece cu ocazia fiecărui foc tras — iar sportiva nu intervine să le refacă cum am arătat mai înainte — pînă la sfîrșitul seriei de 5 focuri, situația se deteriorează în mod progresiv și substanțial. Și din această cauză fiecare foc va fi tras în condiții mai improprii decît primul. De ce ? Pentru că modificările suferite de priză fac să varieze atît poziția pistolului în mînă cît și puterea cu care este strîns.

Or, constanța ambelor elemente constituie unul din principiile pe care trebuie să le respecte o priză corespunzătoare susținerii și mînuirii pistolului. Iar cît privește schimbarea poziției aparatelor de ochire, ori de cîte ori mîna cu pistolul va ajunge pe țintă sportivă va constata — de cele mai multe ori că sau nu vede cătarea deloc, sau aceasta se găsește undeva în stînga dreapta, sus sau jos. Faptul acesta o obligă pe sportivă ca — pentru readucerea aparatelor de ochire într-o poziție favorabilă unei ochiri optime — să consume timp în plus și să lungească astfel durata operațiilor premergătoare ochirii și declanșării focului.

Revenind asupra opririi mîinii cu pistolul lîngă coapsa piciorului și nu la 45°. — la coborîrea de pe țintă — putem constata că în felul acesta sportiva mai trebuie să aibă grijă și să facă o operație în plus (în timpul celor 7 sec. de așteptare) ; aceea de a duce mîna de la picior pînă la înclinația de 45° ; o preocupare și o mișcare în plus care sporesc șirul acțiunilor ce trebuie efectuate în perioada

de timp ce se scurge de la începerea mișcării de ridicare a brațului pînă cînd pistolul cu aparatele de ochire ajunge pe mijlocul cercului 10, fapt care lungește timpul în dauna ochirii și declanșării.

Iată, deci, la cît se expune o sportivă care nu vizează de jos, nu reface priza după fiecare foc și nu oprește brațul la 45°, cînd îl coboară de pe țintă.

Și aceasta nu e totul. Faptul că sportiva, în cazul că procedează așa (greșit) se constată că :

— mîna nu mai stăpînește bine strîngerea și mînuirea pistolului ;

— la oprirea pe țintă, aparatele de ochire nu se mai găsesc într-o poziție corespunzătoare ;

— se pierde timp, atunci sportiva devine din ce în ce mai nesigură, fără încredere în modul de execuție a tragerii și apare o creștere anormală a stării de stress, fapt care face ca executarea focului să aibă loc precipitat, în criză de timp Ajunsă într-o astfel de stare, orice sportivă nu mai ochește precis și nici nu mai declanșează corect. Și dacă se întîmplă ca această situație să aibă loc mai rar la antrenament sau în competițiile secundare, în competițiile oficiale, cu obiectiv de performanță — care provoacă o încărcare nervoasă foarte ridicată — șocul, emoția, criza de timp devin frecvente, iar sportiva în cauză devine nesigură pe posibilitățile ei și capotează de cele mai multe ori.

2. *Dacă analizăm ridicarea brațului cu pistolul în probele de viteză* la bărbați, lucrurile se prezintă în alt mod.

Deoarece ridicarea mîinii cu pistolul pe țintă, la tragerile cu pistolul de viteză, face parte, ca și în cazul precedent, din execuția focului, sporivul nu trece la efectuarea ei mai înainte de :

— a lua poziția de tragere și a se orienta pe ținta a 3-a ;

— a încărca pistolul cu 5 cartușe ;

— a efectua priza și a așeza degetul pe trăgaci ;

— a ridica mîna cu pistolul la 45° ;

— a-și răsuci corpul din mijloc pe direcția țintei I ;

— a verifica dacă mîna cade (la ridicare) pe această țintă ;

— a reveni cu mîna la 45° ;

— a viza și potrivi aparatele de ochire de jos, a întinde și bloca brațul și corpul ;

— a ridica privirea pe ținta I și a respira de 1—2 ori.

După toate aceste operații sportivul dă comanda : „GATA" sau „DA", mai respiră de 1—2 ori, apoi nu mai respiră și așteaptă întoarcerea țintelor pe față Timpul ce se scurge de la comanda „GATA" pînă la începerea rotirii țintei se încadrează în mod automat în 2—3 secunde și permite astfel sportivului să facă cele 1—2 respirații.

O dată cu începerea rotirii țintei se poate trece la ridicarea mîinii cu pistolul pe țintă, acțiune pe care sportivul o execută energic și repede în prima parte a ei și frînt pe a doua parte. Procedînd în felul acesta sportivul poate să se oprească cu pistolul, mai ușor și mai exact, pe cercul 10, să nu-l depășească și să nu-și deranjeze prea mult aparatele de ochire. După aceasta, urmează ochirea și declanșarea în mod cursiv, fără vreo oprire sau separare. Ridicarea mîinii, ochirea și declanșarea constituie faza de execuție a primului foc și timpul în care au loc toate aceste operații trebuie să se încadreze în :

1,8—2,0 sec. pentru seriile trase la 8 sec.
1,5—1,8 sec, pentru seriile trase la 6 sec
1,3—1,5 sec pentru seriile trase la 4 sec

din timpul în care trebuie trasă seria respectivă. Obținerea și respectarea cu strictețe a acestor timpi va ajuta foarte mult pe sportiv în formanea unor ritmuri de tragere a seriilor de 8 6 și 4 sec. în mod constant, oferindu-i totodată siguranța că are timp să termine seria respectivă în condiții optime de tragere.

În încheiere, la acest capitol, cîteva precizări în legătură cu necesitatea ca finisarea ochirii și declanșarea focului să se facă după oprirea pe cercul 10 și nu din ridicare („din mers" cum se spune). Respectarea acestui principiu permite o finisare mai ușoară și mai bună a ochirii, efectuarea corectă a declanșării și elimină smucirea (aruncarea') focului. Ce și cît înseamnă acest lucru în tehnica tragerilor o știe oricare trăgător și antrenor.

Continuare în pag. 21

PREGĂTIREA FIZICĂ ÎN JUDO (IV)

Lector univ. IOAN HANTĂU
IEFS

Pentru executarea oricărei acțiuni motrice voluntare, fie ea cît de simplă, este nevoie ca îndemînarea să aibă un anumit indice valoric. Comparativ cu celelalte calități motrice, **îndemînarea** este mai puțin studiată, bazele fiziologice, biochimice și psiho-motrice ale ei fiind mai puțin cunoscute. Cu toate acestea, majoritatea specialiștilor evidențiază rolul deosebit pe care această calitate îl are în cadrul activității sportive.

Îndemînarea este definită în diferite feluri de diferiți specialiști. Considerăm util a prezenta și în această lucrare doar cîteva puncte de vedere în acest sens.

— **„capacitatea omului de a executa mișcări coordonate și precise în timp și spațiu,** conform sarcinii propuse, în cele mai **variate condiții de mediu"** (Semenov D.A., citat de A. Demeter) ;

— **„aptitudinea de a stăpîni coordonarea motrică și de a o transfera și comuta de la anumite acțiuni, precis coordonate spre altele, în concordanță cu cerințele mediului înconjurător în continuă schimbare** (Novikov) ;

— **„calitate motrică complexă care se bazează pe capacitatea sistemului nervos central și neuro-muscular de a determina executarea mișcării fin coordonat, diferențiat și precis, în timp și spațiu, în cele mai variate condiții de mediu și în condiții de maximă oportunitate"** (E. Avramoff).

Din cele prezentate mai sus considerăm că pentru judoka îndemînarea este capacitatea de a coordona precis toate acțiunile în condiții concrete de luptă, de a combina cu ușurință și precizie acțiunile de atac, apărare și contraatac mai ales în situațiile mereu noi și schimbătoare ce apar în timpul luptei.

Manifestarea acestei calități este posibilă numai prin însușirea unui mare și cît mai variat număr de deprinderi și priceperi motrice specifice.

Îndemînarea este o calitate motrică foarte complexă, multe din aspectele ei fundamentale fiind încă insuficient elucidate.

Complexitatea acestei calități este confirmată și de fiziologul Proenaska (citat de E. Avramoff în „Fiziologia efortului fizic"), care enumără următorii factori determinanți :

— echilibrul funcțional al SNC și al analizatorilor ;
— capacitatea de orientare în spațiu ;
— coordonarea activității marilor grupe musculare ;
— capacitatea de menținere a tempoului ;
— simțul chinestezic ;
— capacitatea de diferențiere și reproducere a mărimii contracției musculare.

La acestea se mai adaugă și **„capacitatea de a modifica direcția, viteza și amplitudinea mișcării în funcție de necesitățile ivite de parcurs"** (E. Avramoff), Din toate acestea se desprinde concluzia că aria de valorificare a acesei calități, cît și în activitatea sportivă cît și în viața cotidiană, este foarte mare.

Numărul procedeelor și combinațiilor tehnico-tactice în judo este foarte mare. Judoka trebuie să și le însușească corect și să le aplice în luptă în condiții mereu schimbătoare, în funcție de particularitățile diferiților adversari. Or, acest lucru nu este posibil fără dezvoltarea și perfecționarea la parametri superiori a îndemînării.

O bună îndemînare permtie sportivului judoka se execute procedeele cu mare eficacitate, în viteză mare, permițîndu-i totodată efectuarea unor eforturi cu cheltuieli energetice cît mai reduse. De asemenea, o dată cu îmbunătățirea îndemnării, crește capacitatea judoka de a-și menține sau reface echilibrul, de a evita unele situații dificile (imobilizări, luxări, contraatacuri), de a se orienta în spațiu și a evita ipponul (căderea pe spate) chiar și atunci cînd este aruncat de către adversar.

Educție ficică și sport, nr. 4, 1988, pag. 47

Volumul și varietatea mare de deprinderi motrice specifice judoului condiționează în mare măsură calitatea îndemînării. Această experiență psiho-motrică cît mai bogată facilitează practicienilor judoului posibilitatea de a sesiza momentul oportun de declanșare a unei acțiuni de atac sau contraatac, precum și de a intui acțiunile adversarului și de a le contracara.

La cele prezentate pînă acum putem concluziona că pentru dezvoltarea îndemînării este necesar ca, pe lîngă însușirea unui bagaj cît mai mare de deprinderi motrice, trebuie să se educe și echilibrul, orientarea în spațiu, coordonarea, suplețea și ambidextria, acesta din urmă element de mare valoare în judo.

Dezvoltarea îndemînării are la bază metoda exercițiului. Pentru a asigura o progresie sistematică, în dezvoltarea îndemînării, exercițiilor se vor folosi în combinații cît mai diferite, mărindu-se treptat și gradul lor de dificultate.

Creșterea gradului de dificultate a exercițiilor se obține prin următoarele metode :

— creșterea treptată a vitezei de execuție ;
— repetarea a 2—3 procedee, combinîndu-le între ele cît mai diferit ;
— schimbarea frecventă a partenerilor ;
—creșterea treptată a vitezei de execuție ;
— exersarea unor elemente din poziții dificile : condiții precare de echilibru ;
— executarea procedeelor tehnice cu ochii închiși ;
— executarea procedeelor și combinațiilor cu tempouri diferite ;
— declanșarea executării unui anumit atac în timpul angajării, printr-un semnal.

Toate acestea constituie și mijloace specifice pentru dezvoltarea îndemînării tinerilor judoka.

. Mijloace nespecifice pentru dezvoltarea îndemînării

— exerciții acrobatice ;
— exerciții la diferite aparte de gimnastică ;
— excaladarea diferitelor obstacole necunoscute în prealabil de executanți ;
— jocuri dinamice și sportive adaptate la specificul judoului ;
— alergări în teren accidentat ;
— sărituri diferite pe ambele picioare și pe un picior ;
— aruncări și prinderi executate cu diferite obiecte.

5. **Dezvoltarea mobilității**

Denumită de o serie de specialiști „mobilitate" (printre aceștia Zațiorski. Harre), iar de alții (Ozolin) „suplețe", această calitate reprezintă capacitatea aparatului locomotor de a executa diferite mișcări între segmentele corpului, cu o amplitudine cît mai mare.

Concretizată la specificul judoului, mobilitatea reprezintă capacitatea sportivului judoka de a executa diferite acțiuni și procedee tehnico-tactice cu amplitudine cît mai mare.

Amplitudinea cu care se poate executa o anumită mișcare (mobilitatea) este determinată de o serie de factori printre care amintim :

— elasticitatea musculară și ligamentară ;
— structura articulației la nivelul căreia se produce mișcarea ;
— grosimea și tonusul muscular ;
— grosimea și masa țesutului adipos ;
— temperatura mediului ambiant și temperatura internă a mușchiului (gradul de încălzire).

Cu cît elasticitatea mușchilor va fi mai mare, cu atît rezistența opusă de mușchii antagoniști este mai mică, acțiunile putîndu-se efectua cu amplitudine mai mare.

Majoritatea procedeelor tehnice specifice judoului, atît în lupta din picioare (NAGE-WAZA) cît și la sol (NE-WAZA), necesită o amplitudine mare a mișcărilor. Judoka cu mobilitate bună își manifestă cu ușurință forța, viteza, îndemînarea, putînd executa acțiunile tehnice cu consum minim de energie. Ei pot executa cu ușurință răsucirile în scopul intrării sub adversar, aplecările și extensiile în scopul execuției aruncărilor, balansările ample ale picioarelor în vederea execuției secerărilor sau măturărilor, menținerea prizelor în diferite situații dificile, precum și pla-

sarea în diferite poziții favorabile creării de pîrghii și cupluri de forțe care să ușureze execuția procedeelor.

Mobilitatea se manifestă sub două aspecte :

— **mobilitatea activă,** reprezentînd mobilitatea datorată „participării forțelor interne, respectiv acțiunii grupelor musculare periarticulare" (E. Avramoff);

— **mobilitatea pasivă,** datorată acțiunii forțelor externe, cum ar fi partenerul sau aparatele ajutătoare.

Metodica dezvoltării mobilității va folosi o serie de mijloace prin care se acționează asupra articulației la nivelul căreia se execută mișcarea, atît activ cît și pasiv.

În privința dezvoltării acestei calități se recomandă două metode de lucru:

a) prin mișcări cu amplitudine mărită. Se va începe întotdeauna cu mișcări active, a căror amplitudine se va mări treptat, după care se vor folosi mișcări pasive, prin care se va ajunge la amplitudine maximă. Aceste mișcări vor fi intercalate și în menținerea în poziții staitce, de asemenea active sau pasive, pînă în momentul apariției durerilor articulare ;

b) prin mișcări de relaxare. Și aceste mișcări vor fi active, pasive sau combinate constînd din flexii și extensii executate zilnic cu o dozare progresivă. Pentru relaxarea mușchilor, în vederea facilitării mișcărilor cu amplitudine cît mai mare, se folosesc băi calde și masaj.

Indiferent care din metode se va folosi, pentru dezvoltarea mobilității se va lucra zilnic, mijloacele folosite putînd fi incluse în orice parte a lecției, în partea pregătitoare a lecției, exercițiile de mobiiitate se vor folosi după o încălzire corespunzătoare a principalelor grupe musculare și a articulațiilor. În alte verigi ale lecției, se va acționa asupra dezvoltării mobilității prin execuția cu amplitudine crescută a acțiunilor și procedeelor tehnice sau prin exerciții speciale folosite ca mișcări compensatorii în urma unor contracții musculare. De altfel, trebuie asigurat un permanent echilibru între mijloacele pentru dezvoltarea forței și cele pentru dezvoltarea mobilității, știut fiind faptul că primele duc la creșterea tonusului muscular în detrimentul elasticității mușchilor.

Și în partea de încheiere a lecției se pot folosi exerciții de mobilitate dacă în celelalte verigi ale lecției acestea au fost mai puțin prezente.

Este contraindicat să se folosească asemenea exerciții după eforturi prelungite de forță sau rezistență, cînd judoka este obosit.

Deoarece la vîrsta junioratului mic (14—16 ani) consolidarea oaselor și a articulațiilor nu este încheiată, lucrul pentru dezvoltarea mobilității se va efectua cu mai multă prudență, în special cînd se folosesc exerciții pasive.

Mijloacele pentru dezvoltarea mobilității sînt aceleași pe care le-am prezentat și la grupa copii, dar selecționarea lor — și în special dozarea — se va face ținînd cont de particularitățile morfo-funcționale ale juniorilor.

5.1. **Mijloace pentru dezvoltarea mobilității**

Selecționarea și în special dozarea mijloacelor pentru dezvoltarea mobilității se va face raportat la particularitățile morfo-funcționale ale juniorilor, acestea putînd fi nespecifice sau specifice.

Exerciții nespecifice

Exerciții din atletism: balansări de picioare, sărituri cu extensii, diferite aruncări;

— exerciții din gimnastică : exerciții acrobatice, exerciții la aparate ;

— exerciții în doi : aplecări — îndoiri, răsuciri, balansări

Exerciții specifice

— individuale : TANDOKU-RENSIU (cu amplitudine maximă), exerciții de tîrîre, „podul", Taiso.

— cu partenerul : UCHI-KOMI (cu amplitudine maximă).

BIBLIOGRAFIE

ARDELEAN T — Particularitățile dezvoltării calităților motrice în atletism, IEFS, 1982.

AVRAMOFF E — Fiziologia efortului fizic. Ed. CNEFS, Sect. doc. și inform. Științ. Buc., 1986.

BAROGA L. — Forța în sportul de performanță. Edit. Sport-Turism, București, 1980.

BAROGA L. — Educarea calităților fizice combinate. Edit. Sport-Turism, București, 1984.

BUTENKO B. I. — Despre căile de dezvoltare a vitezei (traducere). rev. Teoria și practica culturii fizice, nr.4, 1968, Moscova.
DEMETER A. — Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice. Ed. Sport-Turism, București, 1981.
FETZ F. — Calitățile motrice de bază (traducere), în vol. „Ce știm despre viteză", CNEFS, Sect. doc. și inform. științ. București, 1971.
HARRE D. — Teoria antrenamentului (traducere). Edit. Stadion , București, 1973.
HANTAU I. — Judo — curs pentru specializare. IEFS, București, 1980.
HIRSCH L. — Genuri de antrenament pentru îmbunătățirea capacității aerobe (traducere) în vol. „Rezistența", Ed. CNEFS, București, 1978.
MITRA GH. ; MOGOȘ AL. — Dezvoltarea calităților motrice. Edit. Sport-Turism, București, 1977.
MATVEEV L. P. ; NOVIKOV A. O. — Teoria și metodica educației fizice. (traducere), Edit. Stadion, București, 1980.
ZAȚIORSKI V. M. — Calitățile fizice ale sportivului (traducere). Ed. CNEFS. Sect. Edit. Stadion, București, 1980.

I. HANTAU : La préparation physique au judo (IV).

Dans cette quatrième et dernière partie de son ouvrage, l'auteur se réfère premièrement au développement de la dextérité ; la définition ; les facteurs déterminants qui l'influencent ; les procédés et les combinaisons technico-tactiques ; le volume et la variété spécifique ; les méthodes et les exercices contribuant à l'obtention d'un degré de difficulté accru de la dextérité ; les moyens non spécifiques pour son développement. Le chapitre suivant est consacré au développement de la mobilité : la capacité de l'appareil locomoteur d'exécuter différents mouvements entre les segments du corps, avec une amplitude aussi grande que possible. Les facteurs déterminant la mobilité sont : l'élasticité musculaire et celle des ligaments, la structure de l'articulation au nivvau de laquelle est produit le mouvement, l'épaisseur et le tonus musculaire, l'epaisseur et la masse du tissu adipeux, la temperature de l'ambiance et la température interne du muscle (le degré d'échauffement). On donne également des références sur les aspects de la mobilite (active et passive) et sur les méthodes de travail pour développer la dexterité (à l'aide de mouvements à amplitude accrue et de mouvements de relaxation).

I. HANTAU : Physical Training in Judo (IV)

In this last fourth part of the study the author first deals with the development of the skill : definition,, main influencing factors, technical and tactical procedures and combinations, specific variety and volume, methods and exercises, non-specific means of developing the skill. Another chapter is devoted to the development of mobility, and the author insists on the capability of the locomotive system of executing difficult movements. The factors determining mobility are : the elasticity of muscles and ligamemts, the structure of the articulations, the thickness, and tenus of the muscles, the tickness and mass of the adipous tissue the temperature of the environment and internal temperature of the muscle (the warming up degree). The author also refers to the (active and passive) aspects of mobility and to the working methods for developing it (by ample or relaxed movements).

MEDICINĂ SPORTIVĂ

CONTRIBUŢII LA APRECIEREA DEZVOLTĂRII FIZICE PRIN INDICI DE PROPORŢIONALITATE, ÎN CADRUL EXAMENULUI STĂRII DE SĂNĂTATE A TINERILOR ÎNTRE 16 ŞI 26 ANI*

Şef. lucrări dr. VIOREL L. DIMITRIU
I.E.F.S.
Dr. ROMULUS GH. DĂNDESCU,
Medic primar Bucureşti
Dr. IOAN C. ŞENDROIU,
Medic principal — BRAD — Hunedoara

1. IMPORTANŢA PROBLEMEI

Dintre parametrii definitorii ai stării de sănătate, dezvoltarea fizică este unul ce cunoaşte diferite modalităţi de evaluare, a căror exprimare este convenţională şi etichetată prin calificative. Cunoaşterea nivelului dezvoltării fizice la adolescenţi şi tineri între 16 şi 25 ani, capătă o semnificaţie bio-socială deosebită şi în legătură cu profesionalizarea acestora, starea de sănătate, respectiv dezvoltarea fizică, constituind criterii de orientare şi selecţie profesională, acţiuni ce reclamă participarea şi competenţa medicului de medicină generală. De asemenea, în cadrul examenului medical curent, aprecierea dezvoltării fizice are o importanţă deosebită, determinată de bogăţia de informaţii oferite şi semnificaţiile acestora, capabile să contribuie la conturarea diagnosticului stării de sănătate sau de boală. În cadrul activităţii de policlinică şi dispensar din medicina generală, medicina muncii, medicina sportivă, expertiza capacităţii de muncă, medicina internă, medicina şcolară, pediatrie medicină socială, igienă şi alte specialităţi, cunoaşterea elementelor morfofuncţionale privind dezvoltarea fizică a individului, respectiv a comunităţilor, constituie o obligaţie profesională de prim rang, ce îşi află motivaţia de principiu în definiţia stării de sănătate elaborată de Organizaţia Mondială a Sănătăţii (O.M.S.).

2. SCOPUL ŞI SARCINILE LUCRĂRII

Lucrarea îşi propune să realizeze un sistem unitar de proporţii ale corpului, cu valori pe sexe şi vîrste, pentru aprecierea dezvoltării fizice, a armoniei sau dizarmoniei acesteia, în cadrul examenului complex al stării de sănătate. Pornind de la valorile parametrilor somatometrici ce definesc aspectul cantitativ al procesului de creştere şi dezvoltare a corpului, ne-am propus să realizăm instrumentele metodologice de apreciere a componenţei calitative a aceluiaşi proces biologic, pentru care am utilizat relaţiile dintre părţile componente între ele şi între acestea şi întregul somatic, respectiv indicii antropometrici, anume pe cei de proporţionalitate, pe care i-am selecţionat şi reunit, după criteriul puterii de semnificaţie auxologică, într-un sistem original de valori orientative, pe sexe şi ani de vîrstă.

---

*) Lucrare prezentată la PRIMUL CONGRES NAŢIONAL DE MEDICINĂ GENERALĂ, Bucureşti, 5—7 noiembrie 1987.

TABELUL 1. SISTEM DE VALORI ORIENTATIVE ALE PRINCIPALILOR INDICI ANTROPOMETRICI DE PROPORTIONALITATE PENTRU APRECIEREA DEZVOLTARII FIZICE LA BAIETI INTRE 15-25 ANI (ELEVI DE LICEU SI STUDENTI)

CICLUL DE INVATAMINT		LICEAL					SUPERIOR						
Nr. crt	INDICELE ANTROPOMETRIC	CLASELE IX-XII					ANII I-VI						
		14 ani	15 ani	16 ani	17 ani	18 ani	19 ani	20 ani	21 ani	22 ani	23 ani	24 ani	25 ani
1	Giufrida Ruggeri B x 100 / I (%)	51,58	51,50	51,60	51,67	51,74	51,76	51,90	51,93	52,08	52,14	52,19	52,17
2	Adr. N. Ionescu B - I / 2 (cm)	2,55	2,50	2,78	2,93	3,06	3,09	3,34	3,40	3,36	3,77	3,86	3,83
3	Tr x 100 / I (%)	33,25	33,23	33,37	33,52	33,58	33,61	33,73	33,77	33,91	33,99	34,06	34,05
4	MS x 100 / I (%)	43,31	43,93	42,84	42,68	42,79	42,85	42,91	43,07	43,29	43,28	43,32	43,47
5	MI x 100 / I (%)	48,41	48,49	48,39	48,32	48,25	48,23	48,02	48,08	47,91	47,85	47,80	47,82
6	Anv x 100 / I (%)	101,30	101,74	101,57	101,24	101,19	101,38	101,38	101,44	101,69	102,10	102,15	102,14
7	Biac x 100 / I (%)	20,88	21,57	22,10	22,10	22,19	22,34	22,35	22,41	22,59	22,64	22,69	22,77
8	Bicret x 100 / I (%)	15,59	15,62	15,08	15,30	15,37	15,39	15,42	15,45	15,72	15,76	15,88	15,90
9	Bitroh x 100 / I (%)	17,15	17,48	17,51	17,74	17,85	17,86	18,01	18,02	18,02	18,10	18,23	18,25
10	Dttr x 100 / I (%)	14,36	15,02	15,24	15,40	15,65	15,79	15,90	15,99	16,14	16,25	16,42	16,57
11	Dtap x 100 / I (%)	10,06	10,33	10,48	10,58	10,74	10,84	10,92	10,98	11,08	11,15	11,27	11,37
12	Brugsch Goldstein PT x 100 / I (%)	47,54	47,86	48,49	49,64	50,11	50,74	50,89	51,14	51,45	52,14	52,18	52,18
13	Erisman PT - I / 2	3,95	3,55	2,61	0,62	0,21	1,23	1,57	1,98	2,55	3,77	3,85	4,04
14	Pabd x 100 / I (%)	39,31	39,30	39,66	39,77	40,49	40,58	40,81	41,13	42,63	42,62	42,80	43,14
15	Pbr x 100 / I (%)	14,17	14,24	14,54	14,60	15,31	15,46	15,57	15,69	15,83	16,02	16,05	16,38
16	Pab x 100 / I (%)	13,82	13,46	13,77	13,95	14,50	14,50	14,63	14,66	14,90	15,05	15,12	15,16
17	Paps x 100 / I (%)	29,58	29,74	29,57	29,61	29,76	29,76	29,84	30,04	30,38	30,57	30,81	30,99
18	Pgb x 100 / I (%)	20,01	19,98	20,04	19,98	20,11	20,13	20,30	20,37	20,46	20,56	20,64	20,70
19	M Măicănescu Pcps x 100 / G	101,29	92,99	84,94	81,94	79,65	77,82	77,33	76,87	76,80	76,55	77,04	77,49
20	Perim-musc. Pende Pbr + ab + cps + gb / 4	31,21	32,21	33,82	34,15	34,88	34,97	35,21	35,40	35,77	36,09	36,31	36,60

3. MATERIAL ȘI METODĂ

Cercetarea a fost efectuată pe un număr de 2000 de adolescenți și tineri, în vîrstă de 16—25 ani, din București, dintre care 1000 fete și 1000 băieți, cîte 100 subiecți pe an de vîrstă și sex. Acestora le-au fost determinate valorile a 39 caractere antropofiziometrice exprimînd dimensiuni longitudinale, transversale, antero-posterioare, circulare și fiziometrice. Pe baza datelor medii ale caracterelor antropofiziometrice cercetate, au fost stabilite valorile a 48 indici antropometrici, care au servit la determinarea a 20 relații existente între două sau mai multe caractere antropo și fiziometrice capabile să evidențieze raporturile de proporționalitate globale și segmentare ce apar la această vîrstă. Dintre cei 48 indici studiați, au fost selecționați doar 20, considerați ca fiind expresivi pentru definirea dezvoltării fizice. Valorile acestor indici au fost cuprinse și ordonate, în tabele pe sexe și ani de vîrstă, constituind un sistem unitar și complex de proporții ale corpului (tabelele nr. 1 și 2).

4. REZULTATE ȘI DISCUȚII

Dacă aprecierea creșterii se realizează prin raportarea valorilor absolute ale subiectului la valorile medii pe țară ale principalelor caractere antropofiziometrice din tabelele de referință pentru vîrsta, sexul și mediul de proveniență (urban sau rural), aprecierea dezvoltării se realizează prin stabilirea relațiilor de proporționalitate dintre ansamblul somatic și părțile componente, precum și între diferitele segmente și părți. Întrucît o relație între două sau mai multe caractere antropometrice este o convenție, valorile raportului respectiv fiind orientative, cu virtuțile și servituțile ce decurg din aceasta, nivelul unui indice nu exprimă cu necesitate prezența sau absența caracterului armonic al dezvoltării, de unde se desprinde necesitatea obiectivă a aprecierii dezvoltării fizice prin corelarea mai multor indici, exprimînd planurile și axele dezvoltării, proporțiile părților și segmentelor, precum și complexul ansamblului somatic, ceea ce impune existența și folosirea unor sisteme de referință, orientative, cuprinzînd principalele proporții ale corpului, pe sexe și vîrste.

Sistemul de referință propus cuprinde următoarele relații de proporționalitate, exprimate prin intermediul indicilor antropometrici :

a) Relații de proporționalitate ale caracterelor antropometrice din axul longitudinal (dimensiuni longitudinale) și statură ;

b) Relații de proporționalitate dintre caracterele antropometrice din planul frontal (dimensiuni transversale, diametre) și statură ;

c) Relații de proporționalitate dintre caracterele antropometrice din planul sagital și statură ;

d) Relații de proporționalitate dintre caracterele antropometrice din planul transversal (dimensiuni circulare, perimetre) și statură sau alte caractere.

În tabelele de referință nr. 1 și 2 (pe sexe), sînt înscrise pe 20 rînduri, formulele indicilor respectivi, iar în coloanele verticale, pe ani de vîrstă, valorile fiecărui raport. Datele acelorași indici, calculați pentru un subiect examinat se raportează la valorile cuprinse în tabel, punctîndu-se locul ce corespunde valorii fiecărui indice. Cele 20 de puncte se leagă între ele, realizîndu-se un profil grafic al dezvoltării fizice. Dacă valorile acestui profil grafic se înscriu în coloana vîrstei respective, cu variații ce nu depășesc în plus sau în minus un an, apreciem că subiectul are o dezvoltare fizică armonioasă și corespunzătoare vîrstei. Dacă valorile subiectului se centrează pe linia anului de vîrstă imediat următor, cu aceleași limite de variație, apreciem că subiectul prezintă o dezvoltare armonioasă, dar accelerată ; dacă însă, valorile subiectului se centrează pe coloana de vîrstă inferioară cu un an, cu aceleași limite de variație, apreciem că acesta prezintă o dezvoltare fizică armonioasă, dar întîrziată. Dacă valorile profilului grafic depășesc ca extensie limitele unui an de vîrstă în plus sau în minus, sau se plasează pe alte coloane de vîrstă decît cele amintite, atunci apreciem că este vorba de dizarmonia dezvoltării fizice, iar subiectul trebuie luat în evidență și tratat ca atare, îndrumîndu-l totodată la alte examene medicale de specialitate complementare (endocrinologie, pediatrie etc.).

Sistemul de valori orientative ale proporțiilor corpului la vîrsta de creștere și datele morfofuncționale utilizate pentru perioada 16—25 ani fac parte din

TABELUL 2. SISTEM DE VALORI ORIENTATIVE ALE PRINCIPALILOR INDICI ANTROPOMETRICI DE PROPORTIONALITATE PENTRU APRECIEREA DEZVOLTARII FIZICE LA FETE INTRE 15-25 ANI (ELEVE DE LICEU SI STUDENTE)

CICLUL DE INVATAMINT		LICEAL					SUPERIOR						
Nr. crt.	INDICELE ANTROPOMETRIC	CLASELE IX-XII					ANII I-VI						
		14 ani	15 ani	16 ani	17 ani	18 ani	19 ani	20 ani	21 ani	22 ani	23 ani	24 ani	25 ani
1	Giufrida Ruggeri B x 100 / I (%)	52,31	52,34	52,36	52,63	52,67	52,69	52,72	52,79	52,82	52,86	52,95	53,07
2	Adr.N. Ionescu B-I/2 (cm)	3,65	3,75	3,80	4,27	4,34	4,38	4,42	4,54	4,60	4,68	4,83	5,05
3	Tr x 100/I (%)	33,46	33,64	33,69	34,10	34,15	34,18	34,22	34,31	34,36	34,43	34,56	34,73
4	MS x 100/I (%)	43,30	42,77	42,86	43,35	43,62	43,60	45,59	43,59	43,60	43,59	43,59	43,69
5	MI x 100/I (%)	47,68	47,65	47,63	47,36	47,32	47,30	47,27	47,20	47,17	47,13	47,04	46,92
6	Anv. x 100/I (%)	100,50	100,31	100,29	100,20	100,24	100,36	100,35	100,35	100,41	100,82	100,85	100,81
7	Biac x 100/I (%)	21,39	21,88	21,94	22,09	22,36	22,38	22,42	22,46	22,49	22,47	22,45	22,12
8	Bicret x 100/I (%)	15,80	15,82	15,91	15,05	16,30	16,51	16,68	16,85	17,20	17,33	17,60	17,82
9	Bitroh x 100/I %	18,34	18,38	19,30	19,75	20,20	20,23	20,27	20,33	20,49	20,59	20,69	20,73
10	Dttr x 100/I (%)	14,90	15,19	15,47	15,67	15,75	15,87	15,96	16,05	16,18	16,28	16,35	16,35
11	Dtap x 100/I (%)	10,31	10,53	10,65	10,77	10,82	10,90	10,96	11,03	11,12	11,18	11,23	11,22
12	Brugsch-Goldstein PT x 100/I (%)	48,60	48,93	49,55	50,40	51,03	51,49	51,84	52,31	52,57	52,74	52,79	52,79
13	Erisman PT-I/2	2,20	1,70	0,72	0,51	1,67	2,42	2,99	3,77	4,19	4,48	4,56	4,75
14	Pabd x 100/I (%)	39,39	39,58	40,35	41,05	42,55	43,75	44,36	44,95	45,46	45,47	45,39	45,27
15	Pbr x 100/I (%)	14,53	14,38	14,49	15,27	15,84	15,83	15,84	15,83	15,87	15,87	15,88	15,91
16	Pab x 100/I (%)	13,68	13,75	13,78	14,10	14,31	14,31	14,32	14,35	14,40	14,42	14,49	14,47
17	Pcps x 100/I (%)	32,09	32,33	33,25	33,89	34,54	35,27	39,44	35,41	35,40	35,39	35,29	35,20
18	Pgb x 100/I (%)	20,44	20,73	21,21	21,32	21,61	21,61	21,62	21,60	21,60	21,58	21,57	21,56
19	M. Măicănescu Pcps x 100/G	102,20	98,49	97,85	97,82	97,74	97,62	97,52	96,38	96,09	95,89	95,70	95,43
20	Perim-musc-Pende Pbr + ab + cps + gb / 4	31,80	32,46	33,40	34,24	34,98	35,31	35,41	35,45	35,51	35,56	35,63	35,69

conținutul unei teze de doctorat în medicină (7); ele au fost aplicate și verificate în practica medico-sportivă (Dr. V. L. Dimitriu) și în cea de medicină generală, în două dispensare policlinici urbane, din București (Dr. R. Gh. Dandescu) și din orașul Brad, județul Hunedoara (Dr. I. C. Sendroiu), metoda de lucru și sistemul valoric de referință fiind astfel validate pentru folosirea în activitatea medicală curentă.

5. CONCLUZII

5.1. Valorile indicilor antropometrici sînt orientative, corespunzător caracterului relativ, de convenție, al acestora, de aceea, metoda nu trebuie absolutizată ca element de diagnosticare a dezvoltării fizice, singular, ci folosită împreună și în corelație cu celelalte metode de apreciere cunoscute (somatoscopia, antropometria, concordanța dintre vîrsta biologică și cea cronologică, examene complementare, etc.). Însăși etichetarea dezvoltării fizice este convențională, diferită în funcție de concepțiile gnoseologice și posibilitățile de cunoaștere determinate de nivelul științei și tehnicii epocii respective.

5.2. Considerăm că folosirea acestui sistem unitar de valori orientative ale proporțiilor corpului, ajută pe medicul practician și alte categorii de specialiști interesați de urmărirea dinamicii creșterii și dezvoltării fizice (pedagogi, psihologi, biologi, sociologi, profesori de educație fizică, etc.), la obiectivarea aprecierii dezvoltării fizice, a armoniei sau dizarmoniei acesteia, completînd datele examenului clinic, somatoscopic și antropometric, cu elemente de determinare concretă a relațiilor de proporționalitate ce se stabilesc la vîrsta de creștere, contribuind la ridicarea nivelului calitativ al prestației medicale, cu implicații benefice în creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a tinerelor generații.

BIBLIOGRAFIE

1. ABE J. — Body proportions Ressearch Journal of Phycisal Education, 1960,
2. ALEXANDRESCU C., DIMITRIU V. L., BRATU I. — Aspects de la croissance et du developpement du thorax à l'âge scolaire (7—18 ans). Vol. 1.: II-éme Congrés Européen de médicine sportive, Bucarest, 1969.
3. CRISTESCU MARIA — Aspecte ale creșterii și dezvoltării adolescenților din Republica Socialistă România. Edit. Academiei R.S.R., București, 1969.
4. DIMITRIU V. L. — Studiul armoniei dezvoltării fizice la școlari printr-un sistem unitar și complex de proporții ale corpului. Comunicare la Academia de Științe Medicale din R.S.R., sesiunea a X-a, București, 26—27 aprilie 1979.
5. DIMITRIU V. L. — Considerații biologice și metodologice privind dezvoltarea fizică. Rev.: Educație fizică și sport, anul XXXIX, nr. 2, februarie 1986, p. 20—25.
6. DIMITRIU V. L. — Considerații cu privire la valoarea teoretică și practică a proporției în aprecierea dezvoltării fizice. Rev. Educație fizică și sport, anul XXXIX, nr. 11, noiembrie 1986, p. 17—24.
7. DIMITRIU V. L. — Studiul modificărilor unor proporții ale corpului de la naștere la 25 ani, în vederea dirijării științifice a educației fizice. Teză de doctorat, I.M.F.București, martie 1987.
8. GODIN P. — Recherches anthropometriques sur la croissance des diverses parties du corps. Edit. A. Legrand, Paris, 1935.
9. IONESCU N. ADR., MAZILU V. — Creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a corpului. Edit. CNEFS, București, 1968.
10. POPOVICI ALEXANDRA — Dezvoltarea fizică și deficiențele sale. Vol.: Medicină sportivă (coordonator: I. Drăgan), Edit. Sport-Turism, București, 1982, p. 423—443.
11. ROBAKI R. — Anatomia funcțională a omului cu incursiuni în anatomia dezvoltării. Vol. I. Edit. Scrisul Românesc, Craiova, 1985, p. 105—108.
12. SALLER K. — Lehrbuch der Anthropologie. Ediția a III-a, Stuttgart, Edit. G. Ficher, 1962.
13. STĂNESCU GH., DOMILESCU MARIA, CHIRIAC IRINA, JELESNEAC IDA— Metodologia aprecierii dezvoltării fizice. MSPS., I. I. P. M., Culegere de lucrări metodologice și documentare. Edit. Medicală, București, 1964, p. 7—34.
14. TĂNĂSESCU GH. — Criterii autohtone pentru evaluarea sănătății populației tinere. Comunicare la Academia de Științe Medicale din R.S.R., sesiunea a X-a,

București, 26—27 aprilie 1979.
15. TĂNĂSESCU GH. (și colab.) — Dezvoltarea fizică și neuropsihică a copiilor și adolescenților. În: Tratat de igienă, (sub redacția: S. Mănescu), vol. I, Edit. Medicală, București, 1986, p. 27—128.
16. VANDERVAEL F. — Biométrie humaine. Edit. Masson, Paris, 1964.
17. * * * — Buletinul Ministerului Sănătății, nr. 3, 1975, p. 12—16.
18. * * * — Buletinul Ministerului Sănătății, nr. 6, 1979, p. 9—20.

V. DIMITRIU et collaborateurs: Contributions à l'oppréciation du développement physique à l'aide de l'indice du proportionalité des jeunes gens âgés de 16 á 25 ans

Cet ouvrage se propose de réaliser un système unitaire de proportions du corps pour apprécier le développement physique (avec des valeurs par sexe et âge).

En partant des valeurs des paramètres somatiques qui définissent la croissance et le développement des enfans, on a utilisé le critère de la force de signification auxologique en un système original de valeurs d'orientation par sexe et âge.

L'étude a été effectuée avec 2000 adolescents et jeunes âges de 16 à 25 ans, dont 1000 filles et 1000 garçons. Les 48 indices anthropométriques ont servi à déterminer 20 relations existant entre deux ou plusieurs caractères anthropométriques et physiométriques.

Les valeurs de ces indices ont été inscrites dans des tableaux établis par sexe et âge, constituant un systeme unitaire et complexe des proportions du corps.

Le groupe d'auteurs a tiré les conclusions suivantes: l'utilisation de ce système unitaire de valeurs d'orientation des proportions du corps aide le médecin et autres catégories de spécialistes, s'intéressant à la dynamique de la croissance et du développement physique, à objectiver l'appréciation du développement physique.

V. DIMITRIU and Team: Contributions to the Evaluation of the Physical Development of Young People Agend from 16 to 25 by Proportionality Pointers

This study has made it its aim to work out a system for evaluating the proportions of the body, according to values by sexes and ages so as to evaluate the physical development.

Starting from the values of the somatic parameters defiing the children's growth and development, he authors used the criterion of auxological significance power in an original system of tentative values according to sex and age.

They carried out an experiment on 2000 young people aged from 16 to 25 (1000 girls, 1000 boys). The 48 anthropometrical pointers used served to determine 25 relations existing between two or more anthropo- and physio-metrical characters. The values of these pointers were ordered and placed in tables according to sex and age, constituting a complex system of the body proportions.

The authors reach the conclusion that by using this system of tentative values of the body proportions the people can follow up the dynamics of physical development.

OPINII - CONSULTAȚII

UNELE CONSIDERAȚII PRIVIND CORELAȚIA DINTRE VÎRSTA OPTIMĂ ȘI PERFORMANȚA MAXIMĂ ÎN ATLETISM

Ing. ALEXANDRU BORIGA
Tîrgoviște

Spre deosebire de alte ramuri sportive între care înotul, gimnastica și patinajul artistic sînt cele mai reprezentative, unde vîrsta optimă pentru obținerea înaltei performanțe a scăzut vertiginos în ultimii ani, situîndu-se de regulă sub limitele maxime ale vîrstei junioratului clasic (19 ani la băieți și 18 ani la fete) * în atletism situația se prezintă, din acest punct de vedere, cu totul altfel. Iată cîteva argumente cifrice :

La Jocurile Olimpice moderne media vîrstei cîștigătorilor întrecerilor atletice ale fiecărei ediții a fost cuprinsă între 22,6 ani (1896) și 28,3 ani (1952) la băieți, respectiv 20,4 ani (1932) și 27,8 ani (1948) la fete.

Trebuie să atragem deci de la început atenția că — la prima vedere cu totul surprinzător față de ceea ce obișnuim să afirmăm referitor la vîrsta atleților de înaltă performanță din prima jumătate a acestui secol — cele mai scăzute vîrste ale învingătorilor olimpici se înregistrează în epoca de început : prima ediție a J.O. la bărbați și cea de a doua (din momentul în care atletismul feminin a făcut parte din programul Olimpiadelor) la femei.

Considerînd că sînt suficiente — pentru a ne permite tragerea unor concluzii referitoare la perioada actuală — prezentăm în continuare vîrsta medie a cîștigătorilor întrecerilor de atletism din cadrul ultimelor cinci ediții ale Olimpiadelor **(tabelul 1)**.

* Este vorba de vîrstele junioratului pentru atletism care au fost valabile pînă la 31.12.1987. În raport cu aceste vîrste s-au făcut toate analizele și comentariile din material.

Începînd cu 1.1.1988 vîrsta junioratului la fete a fost ridicată la 19 ani.

Tabelul 1

EDIȚIA	BĂRBAȚI		FEMEI	
	Vîrsta medie	Nr. probe disputate	Vîrsta medie	Nr. probe disputate
J.O 1968 - Ciudad de Mexico	25,1	24	23,5	12
J.O 1972 - München	26,1	24	24,6	14
J.O 1976 - Montreal	25,4	23	24,8	14
J.O 1980 - Moscova	25,6	24	25,2	14
J.O 1984 - Los Angeles	25,4	24	25,9	17

Tabelul 2

COMPETIȚIA, EDIȚIA	BĂRBAȚI		FEMEI	
	Vîrsta medie	Nr. probe disputate	Vîrsta medie	Nr. probe disputate
C.E. 1969 Atena	25,4	24	24,0	14
C.E. 1971 Helsinki	25,8	24	24,9	14
C.E. 1974 Roma	25,7	24	25,8	15
C.E. 1978 Praga	24,5	27	24,4	16
C.E. 1982 Atena	24,9	24	24,8	17
C.M. 1983 Helsinki	24,7	24	25,8	17
C.E. 1986 Stuttgart	25,4	24	25,6	19
C.M. 1987 Roma	26,0	24	25,7	19

În acest interval (1968—1984) limitele minime și maxime ale vîrstei cîștigătorilor titlurilor olimpice la atletism au variat între 18 ani și 118 zile (Johnny Jones — S.U.A., 4 × 100 m, 1976) și 37 ani 176 zile (Carlos Lopes — Portugalia, maraton, 1984) la bărbați și respectiv 16 ani și 123 zile (Ulrike Meyfarth — R.F.G., înălțime, 1972) și 36 ani și 176 zile (Lia Manoliu — România, disc, 1968) la femei.

Extinzînd analiza de la cîștigători la grupul primilor 3 clasați constatăm că J. Jones, U. Meyfarth și L. Manoliu își mențin pozițiile, în schimb C. Lopes este depășit de sovieticul Evgheni Ivcenko care în 1980 a cucerit medalia de bronz la 50 km marș, la vîrsta de 42 de ani și 34 zile.

În clasamentul general al tuturor cîștigătorilor întrecerilor de atletism din cadrul J.O., L. Manoliu rămîne în continuare pe primul loc în timp ce J. Jones, C. Lopes și U. Meyfarth se află pe pozițiile 3, 6 și respectiv 2 în ierarhiile respective.

Pentru a nu rămîne dubii asupra faptului că cele 4 probe la care au existat „extremele" în intervalul menționat s-ar caracteriza printr-o anumită „înclinație" către o vîrstă sau alta prezentăm și limita opusă :

— 4×100 m bărbați :
J. Jones — S.U.A., 18—118, 1976
M. Pender — S.U.A., 30—355, 1968

— Maraton bărbați :
C. Lopes — Portugalia, 37—176, 1984
F. Shorter — S.U.A., 24—314, 1972

— Înălțime femei :
U. Meyfarth — R.F.G., 16—123, 1972
U. Meyfarth — R.F.G., 28—98, 1984

— Disc femei :
L. Manoliu — România, 36—176, 1968
E. Schlaak — R.D.G., 20—121, 1976

Diferențele de cca 12, 13, 12 și 16 (!) ani între vîrsta cîștigătorilor aceleiași probe la J.O. disputate pe distanța a numai 16 ani credem că nu mai necesită vreun alt comentariu referitor la imposibilitatea stabilirii — teoretice — a momentului cînd un atlet (sau atletă...) este prea bătrîn pentru înalta performanță.

Fără a detalia, deoarece elementele intrinseci care conduc la rezultatul final sînt similare cu cele prezentate la analiza referitoare la Jocurile Olimpice iată cum se prezintă vîrsta medie a cîștigătorilor întrecerilor de atletism la ultimele ediții ale celorlalte două mari competiții (Campionatele mondiale și europene) care interesează direct și atletismul românesc **(tabelul 2)**.

Putem concluziona pe baza datelor prezentate mai sus că, în ultimele două decenii, vîrsta medie la care se cîștigă medalia de aur la principalele competiții mondiale în care este angrenat și atletismul românesc (J.O., C.E. și C.M.) s-a stabilizat la cca 25 de ani, atît la bărbați cît și la femei.

Din punctul de vedere al vîrstei

Tabelul 3

	R M	R E	R R
BĂRBAȚI	26,4	27,0	26,2
FEMEI	27,5	27,6	25 9

medii la care se obține performanța maximă *, pentru recordurile mondiale, europene și românești valabile la 31 decembrie 1987, am ajuns la următoarele cifre **(tabelul 3)**.

După cum se observă vîrstele medii în cele 3 situații, atît la bărbați cît și la femei, sînt sensibil egale, cu remarca că vîrstele cele mai mici se înregistrează la rubrica recorduri naționale ale R.S.R.

Limitele maxime și minime de vîrstă între care s-au stabilit cele 3 categorii de recorduri sînt :

— Recorduri mondiale : 42 ani (Evgheni Ivcenko — U.R.S.S., 50 km marș) și 21 ani (Lee Evans — S.U.A., 400 m și Jan Zelezny — Cehoslovacia, suliță) la bărbați, respectiv 36 de ani (Marina Makeeva — U.R.S.S., 400 m garduri) și 22 ani (Marita Koch — R.D.G., 200 m ; Heike Drechsler — R.D.G., 200 m și lungime ; Stefka Kostadinova — Bulgaria, înălțime) la femei.

— Recorduri europene : identice ca la cele mondiale (cu excepția americanului L. Evans).

— Recorduri românești : 37 ani (I. Nagy — disc) și 21 ani (Gh. Ghipu — 1 500 m), respectiv 35 ani (M. Puică — 3 000 m) și 21 ani (A. Cușmir — lungime și D. Costian — disc) la femei.

Deci și acest ultim criteriu (limita maximă și minimă de vîrstă la care se stabilesc recordurile mondiale, europene și românești) prezintă similitudini între cele 3 situații analizate, din nou cu o ușoară abatere — în minus — la datele referitoare la recordurile românești.

Din cele prezentate mai sus rezultă că vîrsta optimă pentru obținerea titlurilor supreme în competițiile majore ale atletismului mondial (J.O., C.M., C.E.) este de cca 24—26 ani, iar a performanțelor maxime (recorduri mondiale, europene, naționale) cca 26—28 de ani.

* S-au luat în considerare 24 probe masculine și 19 feminine, cele care au făcut parte din programul ultimei competiții internaționale majore (Campionatele mondiale de la Roma, 1987)

Deoarece la probele de maraton și marș (șosea) nu se omologhează recorduri mondiale s-au folosit datele referitoare la cea mai bună performanță mondială.

Tabelul 4

DENUMIREA COMPETIȚIEI	AUR	ARGINT	BRONZ	TOTAL
Jocuri Olimpice	8	7	7	22
Campionatele mondiale în aer liber (inclusiv cros)	3	4	3	10
Campionatele mondiale - sală	1	-	1	2
Campionatele europene în aer liber	3	14	2	19
Campionatele europene - sală	10	15	17	42
TOTAL	25	40	30	95

Tabelul 5

COMPETIȚIA	NUMĂR MEDALII	VÎRSTA (ani)				
		≤20	21-24	25-28	29-32	≥33
1	2	3	4	5	6	7
Jocurile Olimpice	22	1	7	6	4	4
Campionatele mondiale în aer liber (inclusiv cros)	10	-	1	4	3	2
Campionatele mondiale - sală	2	-	-	-	1	1
Campionatele europene în aer liber	19	4	4	9	2	-
Campionatele europene - sală	42	1	17	12	8	4
Total	95	6	29	31	18	11
%	100	6,3	30,5	32,6	19	11,6
-din care medalii de aur	25	1	7	7	5	5
%	100	4	28	28	20	20

În asemenea condiții pentru a spori probabilitatea de obținere a unor performanțe deosebite pe plan internațional este normal să se facă tot ceea ce este posibil ca sportivii să se afle în activitate continuă cel puțin pînă la 25—27 de ani, iar cei care își mențin intact potențialul fizic să își continue activitatea chiar și după această vîrstă.

Să analizăm în continuare — în acest context — care este situația de fapt în atletismul românesc.

Principalele noastre succese în acest sport sînt materializate astfel **(tabelul 4)**.

Iată cum au fost obținute, pe categorii de vîrstă, aceste medalii **(tabelul 5)**.

Analiza atentă a cifrelor de mai sus ne permite observarea unor lucruri interesante, unele normale (așteptate), altele mai puțin.

— Cele mai multe succese obținute de atletismul românesc la principalele competiții internaționale sînt repurtate de sportivi a căror vîrstă este cuprinsă în intervalul 25—28 ani (32,6% din numărul total al medaliilor obținute și 28,0% din medaliile de aur). Situația este în corcondanță cu ceea ce a rezultat din analiza vîrstelor medii la care au fost obținute titlurile la Jocurile Olimpice, campionatele mondiale și europene disputate în ultimele două decenii.

— Următoarea poziție este obținută de intervalul 21—24 ani (30,5% și respectiv 28,0%), dar surprinzător este depășirea acestei categorii de vîrstă de succesele obținute de sportivii de peste 29 de ani (30,6% și respectiv 40,0%), vîrsta la care conform multor teorii atleții sînt „terminați" și ca atare trebuie să lase loc celor tineri.

— Privind medaliile de aur, cele 40,0% obținute de sportivi avînd 29 de ani sau mai mult, ne permit să apreciem — drept o caracteristică a atletismului românesc — vîrsta ridicată la care au fost obținute foarte multe din succesele majore ale sportului de care ne ocupăm aici.

— Cele 25 medalii de aur cîștigate în principalele competiții internaționale care angrenează și atletismul românesc au fost obținute de 16 sportivi (15 femei și 1 bărbat), cele mai multe — 4 — aparținînd Iolandei Balaș (2 J.O.; 2 C.E.) și Doinei Beșliu-Melinte (1 J.O.; 1 C.M. s; 2 C.E. s), urmate de Maricica Luca-Puică 3 1/4 (1 J.O.; 2 1/4 C.M.); Natalia Andrei-Mărășescu 2 1/4 (1/4 C.M.; 2 C.E. s);

Tabelul 6

CONCURSURI ATLETICE	AUR	ARGINT	BRONZ	TOTAL
Campionate mondiale	2	1	2	5
Campionatele europene	5	9	4	18
T O T A L	7	10	6	23

Viorica Belmega-Viscopoleanu 2 (1 J.O.; 1 C.E. s), un pluton de 9 sportivi cu cîte 1 medalie de aur și în final Georgeta Gazibara și Antoaneta Iacob cu 1/4 victorii (au fost alături de N. Andrei și M. Puică, componente ale echipei de cros campioană mondială în 1978).

Dintre aceștia cei mai tineri (în momentul cuceririi locurilor supreme) au fost: Mihaela Peneș (campioană olimpică la aruncarea suliței în 1964) — 17 ani, Antoaneta Iacob (componentă a echipei de cros, campioană mondială în 1978) — 20 ani; Dorina Cătinean (campioană europeană la sală la săritura în lungime, în 1975) și Ella Kovacs (campioană europeană la sală la 800 m, în 1985) ambele la 21 de ani; Iolanda Balaș (campioană europeană la săritura în înălțime în 1958); Vali Ionescu (campioană europeană la săritura în lungime în 1982 și Anișoara Stanciu (campioană olimpică la săritura în lungime în 1984) — toate trei la 22 de ani etc.

Cu o singură excepție, toate sportivele sus-menționate au fost, la nivelul ultimului lor an de juniorat cele mai bune atlete române ale categoriei lor în probele respective. Excepția se numește Vali Ionescu, care în 1978, (ultimul ei an de juniorat) era devansată de... 21 săritoare — de aceeași vîrstă sau mai tinere — în bilanțul sezonului.

Carierele acestor atlete — din nou cu o singură excepție — au fost destul de scurte (Antoaneta Iacob a abandonat activitatea competițională la 21 de ani, Anișoara Stanciu la 24 ani, iar Mihaela Peneș la 25 de ani) recordurile personale fiind obținute la vîrste cuprinse între 20 de ani (Mihaela Peneș, Antoaneta Iacob) și 22 de ani (Vali Ionescu). Este drept că Vali Ionescu și Ella Kovacs sînt încă în activitate, dar...

În acest caz excepția este Iolanda Balaș, care la 28 de ani (în 1964) cucerea cel de al doilea său titlu olmpic, iar în 1966 la 30 de ani era încă cea mai bună performeră mondială a sezonului la săritura în înălțime cu 1,84 m, respectiv 7 cm mai mult decît cehoslovaca Maria Faithova, a doua săritoare a lumii din acel an. Recordul său personal (1,91 m) a fost stabilit în 1961, la 25 de ani.

Continuînd analiza noastră cu cealaltă extremă de vîrstă constatăm că cele 10 medalii de aur obținute de atleți avînd 29 de ani sau mai mulți aparțin unui număr de 6 sportivi. Dintre aceștia Lia Manoliu a fost campioană olimpică la aruncarea discului în 1968 cînd avea vîrsta de 36 ani; Maricica Puică campioană olimpică la 3 000 m și campioană mondială la cros individual în același sezon, 1984, cînd împlinea 34 de ani; Fița Lovin, campioană europeană de sală

Tabelul 7

ANUL	BĂRBAȚI	FEMEI	TOTAL
1978	14,3 %	21,4 %	17,1 %
1979	30,0 %	35,7 %	32,4 %
1980	28,6 %	35,7 %	31,4 %
1981	40,9 %	35,7 %	38,8 %

la 1 500 m, în 1984, la 33 de ani ; Viorica Viscopoleanu, campioană europeană de sală la săritura în lungime, în 1970, la 31 de ani ; Doina Melinte, campioană mondială de sală la 1 500 m, în 1987, la 29 de ani. Pentru Lia Manoliu și Fița Lovin acestea au fost de fapt primele lor succese absolute (victorii) în competițiile principale organizate sub egida I.A.A.F. sau E.A.A. în timp ce Doina Melinte a cunoscut această satisfacție la 26 de ani (campioană europeană de sală în 1982, la 800 m), Maricica Puică la 28 de ani (campioană mondială de cros, cu echipa, în 1978), iar Viorica Viscopoleanu la 29 de ani (campioană olimpică în 1968 la săritura în lungime), deci vîrste suficient de înaintate... după unele teorii.

Poziția acestor atlete în ultimul lor an de juniorat (18 ani), în contextul din momentul respectiv al atletismului românesc era următoarea :

— Lia Manoliu reușise la 18 ani (1950) să devină recordmenă de senioare a României, cu un rezuitat 41,44 m care la acea vreme reprezenta și cea mai bună performanță mondială obținută de o junioară (nu se omologau pe atunci recorduri mondiale la juniori).

— Viorica Belmega (Viscopoleanu) deținea în 1957, cu 5.39, cel mai bun rezultat în topul junioarelor românce al acelui an. De menționat însă că această performanță era depășită în respectivul sezon de 10 senioare, iar cifra de 5.39 m se afla la peste 40 cm distanță de recordul de junioare al României din acel moment.

— Maricica Luca (Puică) în 1968 deținea cu 2.17.8 min la 800 m (cea mai lungă alergare feminină oficială din acel timp) al 7-lea rezultat între junioarele românce ale anului.

— Fița Rafira (Lovin) obținea în 1969 — 2.07.7 min la 800 m și 4.29.7 min la 1 500 m (1969 a fost primul an cînd proba de 1 500 m a fost oficializată în corcursurile feminine), ceea ce reprezenta prima și respectiv a doua performanță a sezonului pentru junioarele românce, rezultatul de la 800 m fiind de fapt și recordul de junioare al României din momentul respectiv.

— Doina Beșliu (Melinte) la vîrsta de 18 ani (1974) nu reușise rezultate cu care să intre în rîndul primelor 20 junioare române ale sezonului la 800 m și 1 500 m.

În concluzie, la atletele care au obținut principalele lor succese ale carierei la vîrste înaintate junioratul a fost plin de satisfacții sportive (Lia Manoliu, Fița Rafira-Lovin) sau dimpotrivă — sportivele reprezentînd niște nume (Maricica Luca-Puică, Doina Beșliu-Melinte) care nu reușiseră să depășească anonimatul. Atunci. Dar ulterior...

Grupa de mijloc (succese în principalele competiții obținute la vîrste cuprinse între 23 și 28 ani) include alături de deja menționatele I. Balaș, M. Puică și D. Melinte pe Natalia Andrei-Mărășescu, Georgeta Gazibara și.. unicul reprezentant al atleților din această listă, Carol Corbu.

Acesta din urmă era în 1965 (la 19 ani) al doilea junior român al sezonului la triplusalt (cu 14.75 m), Natalia Andrei era a doua junioară română în 1970 la 800 m (2.10.1 min) și 1 500 m (4.23,5 min), iar Georgeta Gazibara, în 1972, cu 4.57.8 min era a 15-a junioară română a sezonului.

În concluzie deși majoritatea (68,7%) din cele 16 nume de cea mai înaltă rezonanță din atletismul românesc au confirmat ca junioare, nu putem să neglijăm faptul că Maricica Luca-Puică, Doina Beșliu-Melinte, Viorica Belmega-Viscopoleanu, Vali Ionescu nu au reușit ca alături de celelalte succese ale carierei lor să se poată mîndri și cu titlul de campioane naționale la junioare. Să ne gîndim cît ar fi pierdut atletismul românesc dacă cele sus-menționate, „junioare fără perspective" ar fi abandonat activitatea de performanță la 19—20 ani, așa cum erau voalat sfătuite și cum, atîtea alte atlete românce au făcut-o la vîrste asemănătoare.

De fapt mai avem și alte argumente care vin să întărească afirmația că nu întotodeauna atleții care reprezentau mari promisiuni la vîrsta junioratului au confirmat ca seniori.

La principalele concursuri atletice pentru juniori care interesează sportul românesc au fost obținute următoarele succese **(tabelul 6)**.

Cele 23 de medalii (18 la fete și 5 la băieți), au fost cucerite de 19 sportivi (14 fete, 5 băieți), Galina Astafei, Ana Păderean, Cleopatra Pălăcian și Doina Spînu obținînd cîte 2 medalii.

Dintre cele 19 nume, care au reprezentat — teoretic cel puțin — cele mai mari speranțe ale atletismului românesc în ultimii 15—20 de ani, numai 2 au reușit să obțină medalii la Jocurile Olimpice (10,5%), 1 la Campionatele Europene (5,3%) și...

nici-unul la Campionatele Mondiale. Este drept că din cei 19,12 sînt încă în activitate, dar dintre ei mai mult de 5—6 nu mai reprezintă în acest moment nici-un fel de speranță — de data aceasta nici cel puțin teoretică — de succese la acest nivel în viitor. Cu alte cuvinte procentul de confirmare ca seniori a marilor talente este, în atletismul românesc, foarte scăzut.

La Concursul Prietenia, în cele 21 ediții disputate pînă în prezent (1967—1987) am cucerit 30 de titluri, prin 23 de sportivi (6 băieți și 17 fete). Nici unul dintre aceștia nu a reușit să cucerească ulterior titlul suprem la Jocurile Olimpice, campionatele mondiale sau campionatele europene.

Privită dintr-un alt unghi problema putem arăta că dintre cei 19 atleți români medaliați cu aur la Olimpiade, mondiale sau europene, nici-unul nu a reușit ca junior să cucerească medalie (indiferent rangul...) la Concursul „Prietenia".

Mai mult chiar și la nivel național „confirmările" sînt neașteptat de reduse. Din cele 19 nume de care vorbeam mai sus 8 (42,1%) au reușit să cucerească și cel puțin un titlu de campion național la atletism (în probele individuale). Procentul global de 42,1% ascunde o situație pe care o apreciem ca fiind efectiv stupefiantă : la băieți toți cei 5 sportivi care au cîștigat medalii la campionatele mondiale și europene de juniori au ajuns ulterior și campioni de seniori ai României (procentaj 100%) în timp ce la fete din 14 nume, numai 3 (procentaj 21,4%) au reușit acest lucru.

Statisticile sus-menționate sînt susținute și de rezultatele obținute la Concursul Prietenia. Cele 30 de titluri obținute pînă în prezent (23 la feminin și 7 la masculin) au fost cîștigate de 23 sportivi (17 fete și 6 băieți). Dintre aceștia au reușit să cîștige și titlul de campion național numai 4 atleți (66,7%) și... 3 atlete (17,6%).

O altă analiză interesantă se poate face și asupra evoluției în timp a sportivilor, după încheierea junioratului.

Cercetînd listele campionilor naționali de juniori I din perioada 1978—1981, sportivi care acum sînt ajunși la vîrsta de 25—28 ani pe care o constatasem ca fiind optimă pentru înalta performanță în atletism, remarcăm că mai sînt în activitate foarte puțini dintre fostele „speranțe" **(tabelul 7).**

Media celor 4 ani (sportivi care au astăzi vîrste cuprinse între 25—28 ani) este de 29,9%, din care 28,5% la bărbați și 32,1% la femei, ceea ce înseamnă că aproape 3 din 4 campionii țării de juniori care acum au ajuns la vîrsta (teoretică) propice înaltei performanțe nu mai sînt în acticitatea competițională. Este ușor de imaginat că dacă extindem analiza la medaliații campionatelor naționale de juniori sau primii 10 din bilanțul anilor respectivi situația ar fi și mai defavorabilă.

Din cele de mai sus se pot trage o serie de concluzii care, fără a avea pretenția că sînt categorice și definitive, pot constitui un subiect de meditație pentru cei implicați în destinele atletismului românesc :

a) dintre sportivii care s-au remarcat în mod deosebit la vîrsta junioratului puțini sînt cei care confirmă la nivel de seniori, atît pe plan național cît mai ales pe cel internațional. Situația este mult mai critică la fete, unde procentul de reușită la seniori este de 4—4 ori mai mic decît la băieți ;

b) un mare număr dintre performerii de seamă ai atletismului românesc nu s-au evidențiat în mod deosebit la vîrsta junioratului, fiind atunci devansați de nume care ulterior nu au mai reprezentat valori de primă mărime. Două exemple sînt sugestive: în ultimul an de juniorat al Doinei Melinte (1974) și Valeriei Ionescu (1978), cele mai bune 3 junioare românce la 800 m și săritura în lungime erau : Viorica Neagu, Elisabeta Bakalar, Erszebet Ambruș, respectiv Cornelia Moise, Maria Giurgea, Elena Aflori. Cu toate că la vremea respectivă au fost selecționate în echipa națională de juniori, campioane balcanice și naționale, nu se poate spune că acestea au fost nume de rezonanță în atletismul românesc (ca să nu mai vorbim de cel mondial), asemenea celor două pe care le devansau — ca junioare — cu 15—20 locuri în bilanțul anilor respectivi ;

c) foarte multe din succesele de seamă ale atletismului românesc au fost obținute de sportivi avînd vîrste relativ mari față de media rezultînd ca optimă pentru acest sport. Se impune deci asigurarea continuității pre-

gătirii și participarea la competiții (în cazurile în care este justificată, cel puțin teoretic, această încredere) și a sportivilor care au depășit 25—26 ani ;

d) există un procent nepermis de mare de „pierderi" cauzat de abandonarea activității competiționale în momentul depășirii vîrstei junioratului. Așadar sportivi în care s-au investit încredere și... fonduri timp de 7—8 ani (considerînd că au început activitatea sportivă în jurul vîrstei de 11—12 ani) renunță din diferite motive (care nu fac obiectul acestui studiu dar sînt în mod cert cunoscute de cei ce se ocupă — indiferent la ce nivel — de atletismul românesc), renunță deci la sportul care le-a adus atîtea satisfacții (titluri, medalii, deplasări în străinătate, cantonamente etc.) la o vîrstă cînd, destinul ulterior al carierei lor sportive nu poate fi întrevăzut nici măcar cu aproximație.

Trebuie găsite modalitățile — și acesta este de fapt scopul, mărturisit, al materialului de față — ca să menținem în activitate atleții cel puțin 2—3 ani după terminarea junioratului, înainte ca să se decidă (și atunci cu o suficientă doză de risc) dacă sportivul respectiv este sau nu un potențial viitor mare performer al atletismului românesc.

AL. BORIGA : Considérations sur la corrélation entre l.âge optimal et la performance maximale en athlétisme

Contrairement à d'autres branches sportives — nage, gymnastique, patinage artistique — où l'âge optimal pour l'obtention de la haute performance a été réduit de manière vertigineuse ces dernières années, se situant au-dessous des limites maximales de l'âge classique des juniors (19 ans pour les garçons et 18 ans pour les filles), la situation se présente tout à fait différente en athlétisme à ce point de vue.

Les limites d'âge minimales et maximales des conquérants des titres olympiques à l'athlétisme ont varié entre 18 et 37 ans pour les garçons et entre 16 et 36 ans pour les filles.

L'âge noyen des gagnants, aux compétitions d'athlétisme des championnats mondiaux et européens de l'année dernière, a été stabilisé à 25 ans (hommes et femmes).

Du point de vue de l'âge moyen de la performance maximale, aux records mondiaux, européens et roumains valables le 31 décembre 1987, on a obtenu les chiffres suivants : 26 ans les hommes et 27 ans les femmes.

Dans ces conditions, afin de hausser la probabilité de réaliser des performances remarquables sur le plan international, il faut stimuler les sportifs à pratiquer une activité continue au moins jusqu'à 25—27 ans ; quant à ceux qui maintiennent leur potentiel physique, ils doivent continuer leur carrière même après avoir dépassé cet âge.

AL. BORIGA : Remarks on the Relationship in Athletics Between the Optimum Age and the Highest Performance

Unlike in other sports branches, such as swimming, gymnastics, feature skating, where the optimum age has spectacularly fallen in recent years (under 19 years old for boys and under 18 years old for girls), the situation is altogether different in athletics.

The minimum and maximum limits of the age of athletes, winners in the Olympic Games, varied between 18 and 37 years old for boys and between 16 and 36 years old for girls.

In last year's World and European Championships the average age of the winners in athletics was 25 years for both women and men.

On 31 December 1987 the average age of the highest performance in world, European and Romanian records was 26 years for men and 27 years for women.

Given the circumstances, in order to obtain the highest performances on an international scale, the athletes should by all means continuously practise until they are 25—27 years old ; morever, those athletes who maintain their physical potentials may continue their activities after that age, too.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALTSVERZEICHNIS

THEORIE-STUDIEN-FORSCHUNGEN

S. F. TODEA : Betrachtungen über die Finalitäten und Ziele der Körpererziehungs-und Sporttätigkeit 1

A. STOICA : Einschätzungen des Wertes und der Entwicklungstendenzen der männlichen Gymnastik, so wie sie sich aus den Weltmeisterschaften in Rotterdam ergaben 6

MARIANA MAROLICARU : Die systemische Erörterung in der Körpererziehung (II) 11

N. G. OPRIŞAN, D. VOINESCU : Beiträge zum Computergebrauch in der Verarbeitung der psychomotorischen Untersuchungen (III) 16

I. E. ILEA : Studium über die Beeinflussung der Kontrollprüfungsergebnisse mittels der günstigsten Wertmessziffer des Körpersystems 22

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHTSWESEN

M. CHIRILA : Einfache Formen und Wege der effektvollen Organisierung der Schulpausen . . 28

V. FARCAS : Schul-und Berufsorientierungselemente über den Unterrichtsprozess zur Körpererziehung 33

N. FIEROIU : Betrachtungen zu dem Einfluss des Prüf-und Einschätzungssystems des körperlichen und sportlichen Ausbildungsniveaus der Schüler . . . 37

TECHNIK-METHODIK-TRAINING

GH. CORBESCU : Aspekte der spezifischen Ausbildung in den Pistolenwettbewerben (I) . . . 40

I. HANTAU : Die Körperausbildung in jndo (IV) 47

SPORTMEDIZIN

V. L. DIMITRIU u. Mitarb. : Beitrage zur Einschätzung der körperlichen Entwicklung durch Verhältnismässigketskennziffern, im Rahmen der Gesundheitsstandsprüfung der Jügendlichen zwischen 16 und 25 Jahren . . 51

STANDPUNKTE-BERATUNGEN

A. BORIGA : Einige Betrachtungen über die Korrelation zwischen optimalem Alter und maximaler Leistung in der Leichtathletik . 57

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ—ИССЛЕДОВАНИЯ

С. Ф. ТОДЯ: Соображения о целенаправленности деятельности по физическому воспитанию и спорту . 1

А. СТОЙКА: Некоторые оценки качества и тенденций развития гимнастики среди мужчин вследствие чемпионата мира в Роттердаме 6

МАРИАНА МАРОЛИКАРУ: Системная трактовка в физическом воспитании. (II) 11

Н. Г. ОПРИШАН, Д. ВОИНЕСКУ: К использованию электронно-вычислительных машин в обработке психо-двигательных исследований (III) 16

И. Е. ИЛЯ: К изучению влияния на результаты некоторых контрольных упражнений путем самых благоприятных показателей физической системы 22

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

М. КИРИЛА: Простые формы и способы действенной организации школьных перемен 28

В. ФАРКАШ: Элементы школьной и профессиональной направленности в учебном процессе по физическому воспитанию 33

Н. ФЬЕРОЮ: Мнения о влиянии системы по проверке и оценке уровня физической и спортивной подготовки учащихся 27

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

Г. КОРБЕСКУ: Аспекты специфической подготовки в упражнениях по пистолету (I) 40

И. ХАНТУ: Физическая подготовка в борьбе дзю-го (IV) 47

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

В. Л. ДИМИТРИУ и сотрудники: К оценке физического развития путём показателей пропорциональности в рамках осмотра состояния здоровья юношей в возрасте от 16 до 25 лет 51

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИЙ

А. БОРИГА: Некоторые соображения о соотношении между оптимальным возрастом и максимальным достижением в легкой атлетике 57

I. P. Informația c. 2167

41 404

Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

5
1988

FŐISKOLA TESTNEVELÉSI Könyvtára

EFS

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XLI, NR. 5, MAI, 1988

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Leon TEODORESCU.

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon : 11 04'28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate,' prin „ROMPRESFILATELIA' — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201 Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

TEORIE—STUDII—CERCETĂRI

M. EPURAN : Factorii psihici ai concursului sportiv . . . 1

E. GHIBU : Știința sportului — preocupări și tendințe actuale (I) 12

ELENA FIREA, V. L. DUMITRU : Aspecte cu semnificații biopsiho-sociale ale sportului feminin 15

MARIANA MAROLICARU : Educația fizică prin prisma concepției sistemice 19

M. NICULESCU : Aspecte ale reglării și autoreglării stărilor psihice pre și intra-competiționale la sportivii de performanță 25

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

D. SOLOMEI, V. TOTESCU : Ședințele de catedră — mijloc de perfecționare a profesorului de educație fizică 31

A. HAMZA, MARIANA HAMZA : Aspecte ale algoritmizării în educația fizică școlară la clasele V—VIII 35

TEHNICA—METODICĂ—ANTRENAMENT

N. VIERU : Priorități și orientări actuale ale procesului de pregătire în gimnastica de înaltă performanță 39

GH. CORBESCU : Aspecte ale pregătirii specifice în probele de pistol (II) 45

MEDICINA SPORTIVĂ

GH. DUMITRU : Eficiența contenției adezive în traumatismele genunchiului 52

OPINII—CONSULTAȚII

M. OLARU : Semnificațiile intrării municipiului Bacău în circuitul înotului de performanță . . 56

ELENA PLOCON : Noutăți în regulamentul probelor de atletism 62

TEORIE-STUDII-CERCETĂRI

FACTORII PSIHICI AI CONCURSULUI SPORTIV

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN

I.E.F.S.

1. Caracteristici generale ale concursului.

Esența incontestabilă a sportului este întrecerea, concursul. Întreaga activitate socială și pedagogică pusă în slujba sportului are drept obiectiv major momentul de „confirmare a eficienței" în competiție.

1.1. **Competiția.** Din punct de vedere psihologic **competiția** este o situație de realizare, în care individul urmărește afirmarea personală și, în același timp, **o situație importantă de evaluare socială.** Prin rezultatele din competiție omul aspiră spre o nouă treaptă a promovării sale, la dobîndirea unei situații sociale mai bune sau a superiorității (Ausubel Robinson). Cum orice întrecere are în vedere obținerea unei performanțe, valoarea acesteia este **confirmată,** validată și apreciată social, de public și de arbitrii oficiali. Știm cu toții cît de mult s-a resimțit sancțiunea primită de un mare club de fotbal din Spania de a juca o partidă internațională cu porțile stadionului închise.

1.2. **Validarea rezultatelor. Recordul.** Oricît de bune ar fi performanțele obținute de un sportiv la antrenamente, ele nu au valoare decît atunci cînd sînt realizate în concursuri oficiale (oarecare valoare subiectivă și cu rol motivațional dețin și întrecerile neoficiale, din antrenamente sau din concursuri, așa numite amicale). Nici recordurile nu sînt omologate dacă întrecerile n-au fost organizate după regulile oficiale și conduse-asistate de arbitri cu calificare corespunzătoare nivelului competiției. Sub raportul motivației participării la întrecere se pot observa unele atitudini particulare : de exemplu, la jocurile olimpice cei mai mulți competitori urmăresc „să cîștige", performanța trecînd oarecum pe planul doi. A.B. Craing (citat de Ph. Gunby) a constatat că deși la Jocurile Olimpice de la München (1972) au participat 44% dintre deținătorii recordurilor mondiale, performanțele olimpice au fost cu 3% mai mici decît recordurile în vigoare (9). Să amintim încă un aspect asupra căruia vom reveni : concursul are o mare încărcătură emoțională ; pe de o parte îl stimulează pe sportiv, dar pe de altă parte acționează ca un factor stressant, perturbator, putîndu-i diminua capacitatea de performanță

1.3. **Spectacolul sportiv.** Din caracteristica de mai sus decurge și spectacolul sportiv. „Martorii" la întrecere sînt spectatorii. În decursul anilor spectacolul sportv a primit forme și conținuturi din cele mai diverse. Întrecerea nu este numai lupta dintre competitori pentru dovedirea superiorității, ci și un spectacol pentru un public tot mai numeros, și mai exigent. Nevoia de spectacol a a marelui public a stimulat și creșterea spectaculozității întrecerilor, în ultimele decenii introducîndu-se prevederi noi regulamentare de natură tehnico-tactică și de organizare—conducere în unele ramuri de sport. Participarea publicului la întreceri a fost resimțită dintotdeauna în mod specific de către sportivi. Astăzi însă numărul spectatorilor a crescut în mod exploziv — atît a celor din tribunele stadioanelor cît și a celor din fața televizoarelor. Influențele exercitate de spectatori asupra sportivilor, antrenorilor și administrațiilor nu sînt de neglijat.

1.4. **Reglementarea.** Sportul este un fenomen social de largă extensie și este tot mai mult reglementat de organisme aflate pe diferite trepte de autoritate și prestigiu. Pe primul plan se află reglementările de natură tehnică și tactică prin care se dirijează specific activitatea performanțială a sportivilor. Pe planul următor sînt regulamentele de organizare a competițiilor și sistemele de disputare a unor întreceri (serii eliminatorii, turneu, combinate). De aici, luînd în considerare și proiectarea în timp a activității, decurg iarăși o serie de consecințe pe plan psihologic, a căror anticipare constituie tocmai pregătirea psihică specifică a sportivilor.

Educație fizică și sport, nr. 5, 1988, pag. 1

Tabelul 1

Motivele și comportamentele de concurență și rivalitate (S. Hermon)

	CONCURENȚA	RIVALITATEA
MOTIVE	- activitate, joc - afiliere - depășire, eficacitate, măiestrie, excelență	- agresivitate - dominare - exhibiționism
GENURI DE COMPORTAMENTE	- dirijat spre un scop, rezolvare de probleme - contra recordurilor existente - pentru autoperfecționare, pentru a fi mai bun - victoria printr-o manifestare superioară - corectitudine, comportament moral - recompense interne - încredere în sine - cooperare	- emoțional - contra persoanelor sau grupurilor - pentru a fi primul - victorie cu orice preț - minciună, escrocherie, înșelăciune - recompense extrinseci (bani) - anxietate - absența cooperării, violență

2. **Aspectele de psihologie situațională ale concursului**

Sportul de performanță și forma lui majoră de exprimare — concursul — este o activitate de limită a capacităților fizice și psihice ale omului (Epuran, 1968). Concursul îl pune pe sportiv în cele mai diferite și dificile situații, a'căror rezolvare conduce la performanța dorită. Atît situațiile din concurs cît și cele din antrenament generează trăiri psihice și comportamente a căror cunoaștere și reglare (stăpînire, conducere) este indispensabilă realizării progresului. Problemele de psihologie aplicată la sport sînt în cea mai mare parte de ordin praxiologic, de realizare a maximei eficențe în pregătirea și evoluția competitivă a sportivului.

2.1. **Situația competițională și emulația.** Toată lumea știe că în cele mai multe situații întrecerea are darul de a-i ambiționa pe competitori. Fenomenul este de natură psiho-socială și poartă amprenta reflectării în creierul omului a relațiilor cu semenii. Dar nu numai competiția, ci și simpla prezență a altora cînd efectuăm o anumită activitate este de natură să ne sporească nivelul activării. F. Allport (1924, citat de Chelcea) denumește **facilitarea socială** fenomenul de creștere a performanței în **situația de coacțiune,** cînd mai multe persoane au de îndeplinit aceeași sarcină. Avem de-a face cu **emulația interpersonală,** deosebită de situația competitivă propriu-zisă. **Emulația** este sentimentul care îndeamnă la egalarea sau întrecerea altuia și poate fi considerată ca principiu propulsor și dinamizator al întregii activități sportive, scopul tuturor fiiind ameliorarea performanțelor.

Emulația este reflexul subiectiv al întrecerii, care în limbajul vechilor greci se numea **agonis,** luptă. **Agonistica** este, deci, esența sportului. Cine spune sport, spune întrecere, luptă pentru victorie sau pentru depășirea unei bariere externe și chiar interne — în întrecerea cu sine.

În sensul cel mai general al cuvîntului competiția răspunde tendinței umane și dorinței de a excela într-un anumit mod, prin lupta fie împotriva altuia („partener" de întrecere, numit cel mai adesea „adversar"), fie împotriva naturii — mediului natural.

2.2. **Rivalitatea, concurența și cooperarea.** H. T. A. Whiting consideră că mai potrivit pentru competiția interpersonală este termenul de **rivalitate.** El definește rivalul ca persoana care concură cu alta de dragul sau pentru succes.

Spiritul competitiv apare la copil după 4 ani, cînd acesta începe să înțeleagă ideea de excelență și descoperă colegul de joc, ceea ce-i intensifică activitatea (Al. Lazăr). Și la copii întîlnim fenomene de rivalitate și manifestări de agresivitate, fapt ce-i determină pe unii cercetători să considere că atît rivalitatea cît și agresivitatea au la bază predispoziții genetice. Cercetările experimentale au conchis însă în favoarea caracterului învățat al atitudinii competitive. „Părinții recompensează copiii pentru succese și-i pedepsesc pentru eșecuri, pregătindu-i astfel pentru înalte realizări. Și ei știu să facă asta foarte bine! (Sutton Smith citat de Whiting).

Mulți cercetători subliniază atît aspectele pozitive emulative ale competiției cît și cele negatve, exprimate în comportament antisocial, antimoral, neloial, violent. Dacă facilitarea socială mărește atît cantitativ cît și calitativ randamentul, rivalitatea îl crește numai cantitativ.

În limba română se folosește termenul **de concurență,** care are și sensul de rivalizare „care pe care" de înlăturare a oponentului. Aici însă îl vom folosi numai în sensul de participare la concurs și de atitudine competitivă, de întrecere cu alții.

Vom reproduce aici părerea lui M. Bernis: „concursul poate fi privit ca relație de opoziție atunci cînd subiecții luptă pentru a intra în posesia unui obiect, în speță titlul; în sport el este totdeauna **un acord** între competitori, avînd în vedere scopul comun, tendința comună către obiect care nu este decît «o limită ideală a eforturilor de același sens»" (în Lalande). S. Hermon descrie întrecerea sportivă ca un sindrom comportamental constituit din două părți, concurența și rivalitatea, fiecare avînd motivele și tipurile sale de manifestare **(tabelul nr. 1).**

Din punct de vedere pedagogic este foarte important ca profesorii și antrenorii să dezvolte la elevii lor **atitudini corecte** față de cei cu care se întrec, pe care să-i considere nu „adversari", ci parteneri, fără de care performanțele nu pot progresa.

Cooperarea. Sportul este manifestare socială, fiecare sportiv făcînd parte dintr-o echipă, un club sau o reprezentativă, de aici și un complex de atitudini și conduite de colaborare, într-ajutorare. În cooperare este prezentă motivația de apartenență, de acceptare și de securitate, membrii grupului urmărind un scop comun și organizîndu-și acțiunile pentru depășirea grupului opus (cel mai clar fiind exprimată dialetica cooperare-concurență în jocurile sportive). În grup sportivii au impresia unei sporite energii, sînt mai încrezători în ei și, îndrăznesc mai mult.

Morton Deutsch (1944, 1962) face o interesantă comparație între caracteristicile cooperării și competiției (mai precis a rivalității), pe care o redăm puțin modificată în **tabelul nr. 2.**

Cum însă fiecare relație socială cuprinde și elemente de conflict, de dezacord și de interese opuse nu este neobișnuit să întîlnim în sînul grupurilor cooperante și atitudini de rivalitate între unii dintre componenții lor ca o expresie atît a aspirațiilor individuale cît și ca modalitate particulară a relațiilor afective preferențiale de tip negativ (de exemplu „concurența" dintre rezerve și titulari, dintre tineri și „bătrîni" etc.).

2.3. **Combativitate și agresivitate.** Tendințele de afirmare și celelalte motive care însoțesc participarea soprtivului la concurs, dublate de excitația emoțională stenică, declanșatoare a unui plus de energie se exprimă în **combativitate.** Aceasta este tendința de a lupta cu toată energia pentru realizarea scopului propus, de învingere a oponentului, a altor „bariere" — spațiu, timp, gravitație — sau a propriilor performanțe anterioare. Ea se manifestă ca o atitudine activă și constructivă în același timp, în care conștientizarea scopului și organizarea operațională a comportamentului sînt dublate de dîrzenie, perseverență, elan de luptă, spirit de sacrificiu.

Supraexcitarea emoțională, unele elemente de supramotivație, precum și unele particularități temperamentale generează însă, din păcate, **agresivitatea.** Ea este o tendință distructivă cu efecte din cele mai nefaste asupra celor împotriva cărora este îndreptată cît și asupra spiritului moral general al fair-playului soprtiv.

De multe ori agresivitatea apare ca o **reacție la frustrare**, un protest violent la acțiunea celui care se opune atingerii scopului, mai ales atunci cînd această opoziție este apreciată subiectiv ca incorectă, de exemplu, o deposedare de minge, un contact fizic mai dur sau o decizie nefavorabilă a arbitrului. Există însă și o agresivitate învățată, incitată de motive meschine, străine spiritului sportiv și care devine **agresivitate instrumentală**, mijloc de intimidare și de înlăturare chiar a oponenților. Dacă adăugăm acestor două forme de agresivitate și pe aceea a tendințelor înnăscute vom avea un tablou destul de complex al conduitelor de tip distructiv pe care educația sportivă trebuie să le înlăture sau cel puțin să le transforme în limitele permise ale reglementărilor fair-playului.

Competiția desfășurată la limita capacității fizice și psihice, influențată de interese și motivații puternice, sub presiunea unor factori subiectivi personali sau sociali, poate determina la sportiv, în caz de înfrîngeri, sentimentul umilirii, al frustrării și demoralizării. O atitudine de tip psihoprofilactic este deci necesară în pregătirea sportivilor tineri, pentru a-i feri de reacții dezadaptative ireversibile („nonposumus, „culpabilitate", „teamă de eșec").

2.4. **Reglementări și restricții.** Reglementările reprezintă normele și cerințele pe care societatea le impune activității membrilor săi, în vederea armonizării conduitelor. Întrecerile sportive se organizează și se supun unor reguli, canoane care urmăresc în primul rînd asigurarea unei **desfășurări uniforme** și în al doilea rînd, nu mai puțin important, **egalizarea șanselor competitorilor.** În sensul acesta s-au făcut și se fac în continuare eforturi, întrucît un anumit avantaj sau dezavantaj poate proveni din incidența unor factori care nu pot fi programați sau evitați (de exemplu vîntul mai puternic pentru unele culoare la cursele de canotaj, taluzurile de zăpadă care se formează după trecerea primilor slalomiști, culoarele exterioare la cursele din atletism, faptul că un sportiv trebuie să deschidă șirul întrecerii etc., etc.).

Regulamentele tehnice, organizatorice și de arbitraj ale competițiilor prevăd atît ce este permis cît și ce nu este permis să facă sportivul sau sportivii, precum și modul de apreciere-evaluare a performanțelor lor după criterii și/sau calitative.

O serie întreagă de restricții este instituită pentru a asigura cursivitatea întrecerii și prin aceasta și caracterul spectacular. Cîteva exemple în legătură cu cerințele exprimate față de capacitățile motrice și de efort ale sportivilor vor fi edificatoare. Astfel, un exercițiu de gimnastică nu poate depăși 70 de secunde, dar — la categoriile superioare — trebuie să cuprindă cel puțin 8 elemente de dificultate medie și mare și 3 de foarte mare dificultate ; în atletism săritura sau aruncarea trebuie efectuată în cel mult 90 de secunde de la chema-

Caracteristicile cooperării și rivalității (după Morton Deutsch) Tabelul 2

MANIFESTĂRILE PSIHO-COMPORTAMENTALE	COOPERARE (cu membrii grupului)	RIVALITATE (în raport de oponenți)
1. Comunicarea	Deschisă, onestă, informațională	Lipsă sau falsă, informație descurajatoare
2. Percepția celorlalți	Sensibilitate la similitudini. Minimalizarea diferențelor	Sensibilitate mai mare la "pericole", exagerarea diferențelor ; „Eu sînt bun, tu ești rău !"
3. Atitudinea unuia față de celălalt	Prietenească, de încredere, răspuns la solicitări	Ostilă, suspicioasă, răspuns negativ, opoziție
4. Orientarea în fața sarcinii	Efort de colaborare	Impunerea forței adversarului pentru a-l împiedica în atingerea obiectivului

Tabelul 3

STRESSORI	FACTORII STRESSANȚI COMPETIȚIONALI
(agenți stressanți). Care induc : - anxietate, tensiune psihică - activare adaptativă - reacții de apărare a eului Pe fondul : - dorinței de afirmare - amorului propriu - responsabilității etc.	Fizici - frig, cald, diferența de fus orar, acțiunile fizice dure ale adversarilor, mediul incert și generator de riscuri. Proprioceptivi - eforturile muscular - motrice. Psihici - intelectuali - atenție, vigilență, diferențieri perceptive ; - înțelegere, decizie în situații de incertitudine și criză de timp. - afectivi - anxietate, teama de eșec, teama de succes, teama de accident. - volitivi - eforturi voluntare mari, combativitate. Psihosociali - factorii de conducere și presa - aprecierea antrenorului - opinia familiei și a celor apropiați - opinia spectatorilor. Organizatorici - restricțiile regulamentare.

rea arbitrului, în ele fiind inclus și timpul de executare, în jocul de baschet un atac nu poate depăși 30 secunde, în 10 secunde trebue efectuată trecerea peste linia de centru, iar pentru aruncarea liberă jucătorul nu are decît 5 secunde de concentrare, un meci de luptă care dura 9 minute, se desfășoară acum numai în 6 minute, ceea ce ridică mult atît viteza cît și intensitatea execuțiilor tehnico-tactice. Exemplele ar putea fi continuate, dar este evident că toate aceste restricții sînt trăite de sportiv ca dificultăți, în același timp fizice și psihice.

3. Stressul competițional și anxietatea

3.1. **Factorii de stress.** Atît cerințele de ordin exterior, obiectiv, cît și autoexigențele (aspirațiile dorința de a excela, de a realiza o performanță deosebită, de a cîștiga) formează un complex de factori de ordin stressant, care pun întregul sistem psiho-comportamental in stare de tensiune, pentru mobilizarea resurselor energetice și pentru apărare. Activitatea sportivă de performanță și mai ales aceea de mare performanță este stressantă în totalitatea ei : **antrenamentele** — prin durata și intensitatea lor, prin suma de sacrificii pe care le impune sportivului ; — **concursul** — prin nivelul ridicat emoțional și angajarea motivațională, individuală și socială ; **relațiile sociale** pe care sportul le generează. Toate acestea produc încordare, tensiune psihică, pretinzînd eforturi fizice și psihice de adaptare și echilibrare.

Spre deosebire de antrenament concursul are o foarte mare încărcătură emoțională care duce sistemul psihico-comportamental în stare de limită.. Din multimea stressorilor care determină această stare amintim : solicitările externe (frig, cald, diferențe de fus orar), interne (eforturi musculare-motrice mari) ; solicitări psihice intelectual-afectiv-volitive (decizii în condiții de incertitudine și criză de timp, reacții la eșec sau succes, efort voluntar maximal) ; solicitări psihosociale (critica factorilor de conducere și a presei, opinia familiei și a celor apropiați, aprecierea spectatorilor) ; restricțiile regulamentare, amintite mai înainte. Toți acești factori se reflectă în mod intercorelat în sistemul psihic al sportivului, fie la nivelul deplinei conștientizări, fie în plan subconștient, determinînd reacțiile adaptative și de apărare pe care o bună pregătire științifică le organizează concertat pentru o eficientă conduită competițională **(tabelul nr. 3)**.

Situațiile solicitante proprii concursului pot fi foarte intense sau mai puțin intense și în raport cu capacitatea psihică a sportivului, cu experiența sa competițională și cu nivelul de aspirație. Oricum, ele sînt generatoare de tensiuni psihice, exprimate mai ales în domeniul emoțional dar cu ecou de influențare asupra întregului sistem psihic.

3.2. **Anxietatea.** Se consideră că în general concursul rupe echilibrul emoțional al sportului. **Anxietatea**, definită de dicționare ca teamă fără obiect, este, în sport, o stare emoțională cu cauze bine determinate și se exprimă ca o reacție de tip adaptativ la situațiile care pot constitui amenințări pentru echilibrul eului sportivului.

Sportivul conștientizează faptul că afirmarea de sine poate fi împiedicată de cauze foarte diferite previzibile sau imprevizibile. Criticile posibile, eventuala pierdere a prestigiului, situațiile de incertitudine și mulți alți factori inventariați parțial mai sus sînt generatori de tensiune psihică. Fără să vrea, sportivul își imaginează întrecerea, stările conflictuale, succesul sau eșecul etc. Anxietatea precompetițională este generatoare de insomnii, astenie, nervozitate, confuzie mentală, tulburări ale dispoziției, dezordine psihomotorie, lipsă de concentrare, tulburări digestive și încă multe alte manifestări psiho-fiziologice asupra cărora nu este cazul să insistăm aici.

Vom aminti însă sugestiva descriere a stărilor precompetiționale făcută de A. T. Puni în 1945 : a) starea gata de luptă ; b) febra de start ; c) apatia de strat și care într-o terminologie modernizată sînt numite de H. Périe (citat de Guillet) : a) manifestări hiperstenice și b) manifestări hipostenice.

Anxietatea se prezintă sub două aspecte : ca **trăsătură**, fiecare individ avînd prin structura lui genetică un nivel mai ridicat sau mai scăzut al ei ca **stare**, răspuns a cărui intensitate este dependentă de nivelul anxietății constituționale dar în relație cu însemnătatea subiectivă a factorilor stressanți. Complexitatea ființei umane se întîlnește astfel cu situații de o mare varietate, ceea ce va oferi un evantai foarte larg de manifestări psiho-comportamentale, unele favorabile, iar altele mai puțin favorabile performanței.

Literatura științifică de specialitate evidențiază două forme fundamentale de anxietate precompetițională : 1) **teama de eșec** — cea mai frecventă și 2) **teama de succes**, mai puțin frecventă și cu mecanisme mai subtile. Principala problemă a antrenorilor și sportivilor este de a controla nivelul anxietății pentru a putea evita efectele nedorite ale hipo sau hipermanifestării acesteia. Tehnicile de reglare și autoreglare a stărilor psihice (relaxare, desensibilizare, antrenament psihoton, antrenament mental) cunoscute și utilizate în practică, reușesc să rezolve chestiunea într-o manieră satisfăcătoare.

3.3. **Motivația sportivilor.** De mai multe ori am invocat în textul nostru motivația sportivului, fie ca orientare spre un anumit scop și fie ca nivel de activare. Se știe de mult că motivația sportivilor este foarte complexă, variată și variabilă în timp. Orice taxonomie a ei nu poate fi considerată satisfăcătoare, tocmai din cauza diversității structurilor de personalitate ale sportivilor. Cu toate acestea, pe primul plan se află motivele legate de afirmarea eului, de autorealizare, de obținerea succesului, de combativitate. Cei mai mulți autori sînt unanimi a considera că sportivii de clasă internațională se caracterizează printr-o ridicată motivație de performanță, fiind permanent dornici de a se întrece și, în același timp, capabili să facă eforturi mari pentru pregătire.

Competiția sportivă reclamă un **nivel optim de motivare**, cunoscînd faptul că atît hipomotivația cît și hipermotivația nu sînt favorabile performanței. Asigurarea unui astfel de nivel optim nu este însă o operație ușoară, factorii care acționează simultan și nu totdeauna în consens asupra personalității sportivului fiind numeroși și variabili chiar în intervale foarte scurte de timp. Tehnicile de asistență psihologică diferențiază astfel **motivarea precompetițională, motivarea din timpul competiței**, și **din timpul pauzelor** în funcție de nivelul de aspirație, de particularitățile adversarului și de rezultatele anterioare sau din cursul întrecerii.

Cum problema motivației este deosebit de importantă, atît pentru participarea sportivului în competiție cît pentru activitatea foarte dură și îndelungată din antrenament, îi vom rezerva o tratare aparte.

3.4. **Situațiile de succes și eșec.** În sport, ca și în alte activități, succesul și eșecul sînt apreciate de regulă în funcție de rezultatele obiective obținute de sportivi, dar uneori și în funcție de situația individuală și aspirația subiectului. Astfel,

Manifestări psiho-comportamentale în situații de succes și eșec (după Ed. Friedrich, 1980)

Tabelul 4

SITUAȚIA	Situația de succes		Situația de eșec	
EFECTUL	Pozitiv	Negativ	Pozitiv	Negativ
Starea emoțională de bază	Bucurie, voioșie, neastîmpăr, zburdălnicie, optimism.	Obrăznicie, aroganță, trufie.		Indispoziție, supărare, scîrbă, resemnare, pesimism.
Încredere în sine	Ridicarea și stabilizarea încrederii de sine, a conștiinței, a stabilității psihice.	Îngîmfare, înfumurare, automulțumire, supraapreciere.	Corectarea unui comportament arogant și sărac în inițiative.	Scăderea și labilizarea încrederii în sine, complexe de inferioritate, susceptibilitate.
Anticipări de performanță	Voință de performanță, pregătirea pentru un eventual risc, hotărîre, curaj.	Subestimări ale cerințelor de atingere a performanței în viitor.	Întărirea dorinței de a atinge performanța dorită („o voi dovedi").	Rețineri, emoție, trac, ușoară stare de oboseală, indecizie, nehotărîre, timiditate.

deși nu cîștigă și nici n-a urmărit victoria, sportivul poate fi fericit și să aprecieze ca un succes o anumită performanță, un anumit comportament sau un anumit rang în clasament. Evident, succesul este căutat și eșecul evitat, dar atît unul cît și celălalt pot genera în activitatea ulterioară activare, stimulare, îndîrjire, căutarea progresului ca și delăsare, inhibare, lipsă de energie. Psihologia sportivului are în vedere atît psihoterapia sportivilor după succes cît și după eșec **(tabelul nr. 4)**.

4. Conduitele operaționale în situațiile competiției sportive

Urmărirea maximizării performanțelor din concurs îl determină pe sportiv să acorde o deosebită atenție atît pregătirii (antrenamentului) cît și conduitei din competiție, conduită care trebuie astfel proiectată și condusă încît să prezinte cea mai mare „fiabilitate" și să nu se abată de la optimum-ul care le asigură eficiența deplină.

Conduita sportivului constă în mod deosebit din **activitățile cu caracter operațional** care urmăresc organizarea riguroasă a mișcărilor și acțiunilor proprii (și cele proprii în acord cu ale partenerilor și eficient opozitive cu ale adversarilor) în „cîmpul competițional". Ea cuprinde însă și activități sau acțiuni cu **caracter general**, mai puțin specific tehnico-tactic, dar foarte utile și necesare în structurarea comportamentului. În conduita generală intră acțiunile rutiniere de echipare, încălzire, comunicare cu partenerii, adversarii, arbitrii, de relaxare — refacere, precum și comportamentul pe care l-am numit „dramatic" (Epuran, 1966), adică ceea ce vrea să pară față de adversar, mai ales, pentru a masca adevăratele trăiri și intenții.

Forma sportivă și pregătirea psihică pentru concurs.

Cele două probleme, printre cele mai importante ale psihologiei sportive, sînt generate de **caracterul anticipativ al activității sportivului** în vederea obținerii în concurs a rezultatelor la care aspiră.

Forma sportivă este stadiul superior, de sinteză în care structurarea sistemului comportamental al sportivului este deplină pentru vîrsta și etapa în care se află acesta.

Armonizarea inter-sistemică și intra-sistemică a organismului pe care o poate realiza antrenamentul rațional îi conferă sportivului și indicatorii subiectivi ai stării de eficiență: încredere în sine, disponibiltatea de luptă și efort, dorința de performanță superioară, de succes, luciditate tactică etc.

Pregătirea psihică pentru concurs reprezintă un sistem de acțiuni și tehnici prin care se urmărește formarea la sportiv a unui complex de atitudini de tip cognitiv-afectiv-psihomotric și voițional. Acest complex, pe care l-am numit **„stări de preparație"** și constituit din: **dispunere, anticipare, agrenare-modelare, aplicare-adaptare și analiză** (Epuran, 1966) constituie mai ales pregătirea psihică pentru un anumit concurs. Ea dublează, completînd-o, așa-numita **pregătire psihică generală pentru concurs,** care reprezintă experiența competițională a sportivului și care cuprinde obișnuințele, ritualurile, modalitățile personale de alimentație, odihnă, încălzire etc.

Anticipările precompetiționale situaționale și legate de ele — anticipările comportamentale generale sînt completate de cele mentale de ordin tehnic-tactic care constau din repetarea în reprezentare a acțiunilor („antrenament mental"), cu efecte deosebit de favorabile performanței cînd acestea privesc în mod preponderent **„sarcina motrică-acțională"** și nu eventualele conflicte care ar avea repercusiuni asupra „eului".

4.2. **Adaptare și creație.** Comportamentul sportivului în competiție are caracter **adaptiv** și, în același timp, creativ și urmărește în primul rînd atingerea scopurilor propuse, prin rezolvarea situațiilor specifice. Aceste situații pot fi simple, stereotipe, ca în cursele de viteză sau aruncările din atletism, de exemplu sau foarte complexe, ca în jocurile sportive. Dacă avem în vedere situațiile organizatorice (serii, eliminatorii, recalificări, turnee etc.) ne putem închipui ușor cît de solicitată este **funcția interpretativ-decizională** a psihologului sportivului!

Putem considera deci că **rezolvarea situațiilor tactice din concurs este problema majoră a comportamentului sportivului.** El aplică în întrecere nu numai elementele și acțiunile de ordin tehnic și tactic pe care le-a învățat, dar și capacitățile fizice și psihice — și ele rezultate ale învățării —, între care deosebit de importantă este capacitatea anticipativă și creatoare.

Deciziile pe care sportivul le ia în competiție pot fi: a) în situații **de certitudine,** în care comportamentul este **unic** (probele de concurs în atletism, înot, gimnastică); b) în situații de **incertitudine,** în care comportamentul poate fi diferit, de la decizie **riscantă,** la decizie **statică** unică, hotărîtoare pentru rezultat într-un moment de mare însemnătate) sau la decizie **stocastică,** în care se desfășoară o secvență de decizii, fiecare corespunzînd modificărilor pe care le-au produs deciziile anterioare. **„Adversarul de joc"** pe care-l descrie teoria deciziei poate fi: a) **natura,** jocul contra acesteia constînd din decizii față de factorii impersonali — predictivi sau aleatori — și care pot constitui obstacole în atingerea scopului (terenul, factorii meteorologici); b) **propria persoană,** jocul contra sinelui, — deciziile reflectînd imaginea despre sine a individului (subapreciere, apreciere realistă, supraapreciere) sau rezultatele acțiunilor anterioare (succes, eșec; — scontate sau nescontate); c) **persoana opozitivă** (box, tenis, lupte etc.) sau d) **grupul** (în jocuri) — aici deciziile fiind stocastice dar de tip colaborare cu parteneri și concurare cu adversarii. Conduita din concurs va fi deci o îmbinare sincronă a numeroși factori psihici de natură reflectorie (cum se reflectă situațiile în conștiința sportivului) și **operațională** (cum se consituie operațiile mentale care conduc comportamentul motric, modul cum acestea pun în relație fondul aptitudinal, răspunsurile, capacitățile învățate, operațiile intelectuale, deciziile și rezolvările creatoare).

Se cunosc foarte bine modelele operaționale ale rezolvării situațiilor din concurs — de regulă modelele tactice, în care caracterul operativ al gîndirii (prin analiză și sinteză rapidă a datelor despre adversar, partener, sine, situații etc.) se asociază cu fondul experienței stocate (memorie) și este activat de motivație și atitudinile anticipative-creatoare. Nu uităm însă în nici un moment că sistemul psihic funcționează ca un întreg și că afectivitatea negativă poate să-i tulbure buna funcționare. Conduitele adaptative vizează în primul rînd atingera obiectivelor, dar ele se îndreaptă și spre binele sportivului pentru a-i apăra structurile de bază. Teama de eșec sau chiar succes acționează în sensul acesta: apărarea imaginii de sine, preocuparea de a nu o afecta printr-un

rezultat final defavorabil. De aici, pe de o parte mobilizarea pentru atingerea scopului, pe de altă parte grija pentru integritatea eului. Conflictul dintre cele două tendințe este diminuată prin măsurile de pregătire multilaterală a sportivului, care le includ și pe cele ce vizează structura de personalitate.

4.3. Tipologie

Este un adevăr banal că nici un sportiv nu se aseamănă cu altul și, de asemenea, nici un concurs nu seamănă cu cel dinainte. De aici marea varietate a comportamentelor, situațiilor, evenimentelor și deci a rezultatelor. Dorința diferiților cercetători de a introduce o oarecare ordine în diversitatea lucrurilor i-a condus la elaborarea unor clasificări.

Vom aminti mai întîi încercările de clasificare a sporturilor, dintre care merită să fie reținute cele care scot în evidență cerințele specifice pe care le exprimă diferitele sporturi față de sportivi. Din punctul nostru de vedere, tipologia elaborată de M. Kodim ni se pare cea mai cuprinzătoare. În ea se diferențiază sporturile : a) senzomotorii ; b) mobilizator-funcționale ; c) de coordonare-estetice ; d) însoțite de risc ; e) euristice individuale ; f) euristice colective. (11).

Tipologii privitoare la personalitatea sportivilor sînt evident mult mai numeroase, construite din puncte de vedere din cele mai diferite. Abordînd clasificările care sînt în raport cu participarea la competiție vor reține cîteva : 1. astfel, din punctul de vedere al motivației, în sport poate fi acceptată clasificarea făcută de Atkinson — 1964 (citat de 3) în legătură cu dispoziția de realizare (a performanței) a) **realizatori sus** cu o puternică motivație de succes și mari expectații și b) **realizatori jos,** cu puternică motivație de evitare a insuccesului și de mare expectație de insucces : 2. reamintim clasificarea lui H. Périé din punctul de vedere al emotivității ; a) **hiperstenici** — iritabili, impulsivi și b) **hipostenici** — inhibați apatici. 3. adăugăm cele două genuri de sportivi din punctul de vedere al **„fiabilității" formei sportive : a) stabili,** și b) **instabili** comportamental (Epuran — 1968) ; 4. în sfîrșit, o tipologie a **conduitelor generale,** determinate de particularități individuale ; a) **combativi ; b) descurajați ; c) arțăgoși ; d) nepăsători ; e) emotivi** (Guillet și col.).

Am ilustrat finalul acestui subcapitol prin tipologii de sportivi pentru a sublinia faptul că întreaga comportare a sportivului în competiție este determinată atît de factorii externi, situaționali și care sînt denumiți cu un termen generic stimuli, cît și de factorii interni. Credem că nu greșim socotind acești factori interni mult mai numeroși și mai complecși decît cei externi, pentru că între ei se află atît programele genetice cît și suma enormă de elemente imaginistice, simbolice sau motrice învățate, cît și o constelație bogată de atitudini și trăsături de personalitate. Și tocmai personalitatea, ca sinteză superioară psiho-comportamentală este aceea care se manifestă în mod inedit, original în situațiile competiționale. În procesul instructiv-educativ este neapărat nevoie să privim sportivul ca sistem hipercomplex autoreglator și nu ca un simplu dispozitiv care poate fi „programat" pentru a reacționa într-un anumit fel la situații date.

4.4. Reacții neadecvate, greșeli, disfuncții

Orice tratare cu tendințe pedagogice privește de regulă aspectele pozitive ale fenomenelor supuse ameliorării. Analiza psihologică are în vedere și stările de disfuncție, de conflict generator de răspunsuri neadecvate. Cauzele sînt multiple, cele mai multe privind lipsa de structurare și buna organizare a sistemului psihic. Multe dintre mecanismele adaptative sînt învățate, dar în spatele lor stau programele genetice și impulsurile. Orice neadecvare educațională poate provoca perturbarea acestor mecanisme. Dacă luăm de exemplu conduita într-o situație dificilă, ea va fi marcată nu numai de capacitatea logică de rezolvare a problemei, ci și de atitudinea subiectului față de sine — atitudine constituită prin influențe educaționale —, precum și de unele trăsături care țin de structura mai profundă a personalității (anxietate, dominanță etc.). Conduita poate fi de înfruntare și de adecvare sau de teamă, precipitare sau — și mai rău — fugă, abandon. Unele conduite neadecvate provin din disfuncțiile proceselor informaționale-interpretative, altele din neîmpliniri ale sistemului motivațional și evolutiv, altele din nedezvoltarea psiho-motrică și, în sfîrșit, altele din tendințe și trăsături nepotrivite ale

personalității. De aici dificultăți de adaptare, de însemnătate mai mare sau mai mică, cu sau fără posibilități de compensare sau corectare imediată. Dacă disfuncțiile se repetă, dacă eșecul persistă, există toate premisele apariției stărilor psihopatologice.

4.5. **Reglări și autoreglări**

Măiestria pedagogică constă deci din a stimula dezvoltarea personalității, din a-i influența trăsăturile și a organiza sistemul de acțiuni care să determine la sportiv învățarea în sensul cel mai larg al cuvîntului.

Dacă în stadiul inițial al activității sale sportivul este condus, dirijat pînă în cele mai mici aspecte ale comportamentului, pe măsură ce crește și prelucrează semnificativ experiența acumulată el devine un sistem care se autoreglează.

Reglarea prin intervenție externă și corespondența ei autoreglarea sînt suficient de bine descrise și explicate în literatură, dar de multe ori insuficient și neeficient utilizate în practică. **Transferarea și transformarea acțiunilor externe în planul subiectiv al operațiilor mentale este problema esențială a adaptării independente a spotivului la situațiile competiționale.**

Munca de educație și de realizare a pregătirii psihice generale și pentru concurs trebuie să conducă la „limitarea manipulărilor externe" a sportivului (Suinn, 9).

În sfîrșit, vom sublinia încă o dată însemnătatea cunoașterii cît mai complete a factorilor condiționali ai conduitei și performanței sportivului în concurs, pentru a putea anticipa întregul complex situație-personalitate-comportament, și a-i asigura eficiența maximă.

BIBLIOGRAFIE

1. AUSUBEL P. David și Robinson G. FLOYD : Învățarea în școală. O introducere în psihologia pedagogică (trad.) București, Edit. didactică și pedagogică ; 1981.
2. CHELCEA Septimiu și CHELCEA Adina : Eu, tu, noi. Viața psihică — ipoteze. certitudini. București, Edit. Albatros, 1983.
3. CHILDREN in Sport. Psycho-sociological characteristics. Netanya, The Wingate Institute for Physical Education and Sport, 1981.
4. DEUTSCHI Morton, HARVEY A. Horstein : Socio-psihologia educației. In : J.R. Davitz și S. Ball. Psihologia procesului educațional (trad.) București, Edit. didactică și pedagogică, 1978.
5. EPURAN Mihai : Pregătirea psiholgică pentru concurs. București, Edit. U.C.F.S., 1966.
6. EPURAN Mihai : Psihologia sportului. București, Edit. U.C.F.S., 1968,
7. FRIEDRICH Eduard : Considerații cu privire la teoria competiției sportive. In : Leistungsport, Berlin, 1980, 3. Tradus în Sportul de performanță, C.C.S. CNEFS, Nr. 209.
8. GUILLET Rene, Jean GENETY et Elisabeth BRUNET — Guedji. Abrège de médecine du sport. Paris, Masson, 1980.
9. GUNBY Phil : Olympic — The Personal View. I : Richard M. Suinn. Psychology in Sport Methods and Applications. 2 vol. Minneapolis, Minnesota, Burgess Publ. Co, 1980.
10. HERMON S. — Contest and Rivality. A model of Competitive Behaviour. In : Trabajos Cientificos, T.I,III Congro Mundial de la Sociedad Internacional de psicologia du deporte. Madrid, INEF, 1973.
11. KODIM M : Typologie pspchologique de l'activité sportive. Settimana psicosomatica internationale. Roma 5 Sept., 1967.
12. LALANDE A. — Vocabulaire technique et critique de la philosophie. Paris, Alcan, 1958.
13. LAZĂR Al. : Situații motivaționale favorabile învățării de tip școlar. București, Edit. didactică și pedagogică, 1975.
14. WHITING H.T.A. : Psychology of Competition. In : Readings in Sport Psychology (Red. NATA Whiting, London, Henry Kinston Publ., 1978.

M. EPURAN : Les facteurs psychiques du concours sportif

Le concours représente l'essence incontestable du sport. Du point de vue psychologique, la compétition est un moment d'accomplissement, de réalisation de l'affirmation personnelle de l'individu parallèlement à la solution d'une importante situation d'évalution sociale. Etant donné que toutes les compétitions visent à obtenir une performance, la valeur de celles-ci est confirmée, validée et appréciée socialement. Le sport de performance et sa forme majeure d'expression — le concours — est une activité de limite des capacités physiques et psychiques de l'homme, la compétition mettant le sportif dans les situations les plus différentes et dificiles. Les situations du concours, de même que celles de l'entrainement, engendrent des états psychiques et des comportements dont la connaissance et le réglage sont indispensables á la réalisation du progrès. Dans le domaine du sport, les problèmes psychologiques sont liés á l'efficience maximale de l'entrainement et à l'évolution compétitionnelle des sportifs. En abordant des aspects de rivalité, de concurrence et de coopération, de combativité et d'agressivité, le stress compétitionnel et l'anxiété, les situations de succès et d'échec, la forme sportive et la préparation psychique pour le concours, l'adaptation et la création, la typologie, les réactions nonadéquates, les fautes, les disfonctions — l'auteur apporte une contribution très importante à l'étude des aspects caractérisant le thème étudié.

M. EPURAN : Psychic Factors of Competition

Unquestionably, competitions are essential in the sportsmen's life. From the psychological point of view, competitions are moments of fulfilment and assertion. During a competition the individual involved aims at personal assertion and at the same time at social evaluation and promotion. As any competition has in view higher performance, its value cannot but be socially confirmed, evaluated and validated. High performance sports and its main form of expression — competition — are activities involving the limits of man's physical and psychic abilities. Moreover, competition places the sportsman in radically different and dramatically difficult situations. Both the competition and training situations and conditions engender psychic experiences as well as behaviours which by all means should be known and handled. In sports, the problems related to psychology are linked to the high efficiency that is to be obtained in training and to the competitional evolution of the sportsmen. By approaching such aspects as rivalry, cooperation, success, failure, body fitness, psychic training, adjustment, ingenuity, typology, inadequate reactions, mistakes, disfunctions, etc. — the author clearly shows what should be in the focus of attention for and during competitions.

ŞTIINŢA SPRTULUI — PREOCUPĂRI ŞI TENDINŢE ACTUALE (I)

Conf. dr. EMIL GHIBU

Concomitent cu dezvoltarea impetuoasă a activităţii sportive a crescut şi rolul ştiinţei în toate domeniile sportului. În calitate de membru al Comitetului Executiv al Consiliului Internaţional pentru Educaţie Fizică şi Ştiinţa Sportului (C.I.E.F.S.S.) am avut posibilitatea participării la reuniunile acestui organism care activează sub egida U.N.E.S.C.O., precum şi la unele consfătuiri ştiinţifice internaţionale. Cu ocazia desfăşurării reuniunilor C.I.E.F.S.S. şi a Consfătuirilor ştiinţifice în perioada 1983 — 1988 la Viena, Olympia (Grecia), Sofia, Gdansk (Polonia), Quebec (Canada) şi Dresda s-au evidenţiat unele preocupări şi tendinţe majore în activitatea de studii şi cercetări, preocupări care în anii următori vor fi amplificate şi aprofundate.

Ştiinţa sportului s-a format şi se dezvoltă în strînsă legătură cu creşterea activităţii de cercetare, cu dezvoltarea medicinii sportive, psihologiei sportive, metodologiei antrenamentului şi a altor discipline, cu formarea unor noi discipline, cum sînt biochimia soprtivului şi biomecanica exerciţiilor fizice şi mai ales cu abordarea interdisciplinară a principalelor probleme teoretice şi practice privind mijloacele, metodele şi efectele practicării exerciţiilor fizice şi sportului.

Studierea interdependenţei, interacţiunii, conexiunilor diferitelor aspecte biologice, psiho-pedagogice, sociologice şi organizatorice, legarea şi integrarea sistematică a datelor şi informaţiilor au creat posibilitatea realizării unei unităţi în diversitate a cunoştinţelor, a unui dialog între diferite discipline, cu urmări practice notabile în crearea noului şi creşterea calităţii şi eficienţei procesului de educaţie fizică şi antrenamentului sportiv. Abordarea poli şi interdisciplinară a devenit un factor important. în activitatea specialiştilor, deoarece perfecţionarea continuă a metodologiei sportului de masă şi de performanţă se poate realiza mai ales prin studii interdisciplinare, prin integrarea datelor respective.

În scopul îmbunătăţirii activităţii de cercetări, a progresului ştiinţei sportului, în ultimele două reuniuni ale C.I.E.F.S.S. (Quebec — 1987 şi Dresda —1988) s-a recomandat următoarea schemă de cooperare între diferitele organisme ştiinţifice, împărţite în trei sectoare :

1. **Discipline ştiinţifice :** Comitetul Internaţional pentru Sociologia sportului ; Comitetul Internaţional pentru se ocupă de activităţile şi studiile din ternaţională pentru Psihologia sportivă ; Comitetul Internaţional pentru cercetări de Biochimie şi sport : Comisia mondială de Biomecanică sportivă ; Grupul de lucru pentru Ergometrie ; Societatea Internaţională de Educaţie Fizică comparată ; Federaţia Internaţională de Medicină sportivă ; Consiliul Internaţional pentru Cercetări în domeniul condiţiei fizice.

2. **Activităţi ştiinţifice interdisciplinare :** Federaţia Internaţională de Educaţie Fizică (această Organizaţie se ocupă de activităţile şi studiile din domeniul educaţiei fizice şi sportului şcolar) ; Asociaţia Internaţională pentru Educaţia Fizică şi Sportul feminin ; Asociaţia Internaţională a Institutelor Superioare de Educaţie Fizică; Federaţia Internaţională de activităţi fizice pentru handicapaţi ; Comitetul pentru Turism ; Grupul, de lucru pentru Sportul în ţările în curs de dezvoltare ; Grupul Internaţional pentru construcţii sportive ; Comitetul „Sportul pentru toţi" ; Consiliul Internaţional pentru Sănătate, Educaţie Fizică şi Recreaţie.

3. **Informarea ştiinţifică şi comunicaţiile :** Asociaţia Internaţională pentru Informare sportivă ; Asociaţia Internaţională pentru presa sportivă ; Comitetul „Mass media şi Sportul", Comitetul Internaţional pentru Fair-Play ; Comitetul Internaţional Pierre de Conbertin.

Enumerarea acestor organisme internaţionale (Comitetele şi grupele de lucru sînt organisme de specialitate ale C.I.E.F.S.S.) reflectă diversificarea şi amplificarea activităţii de studii şi cercetări sportive pe plan mondial, iar gruparea lor demonstrează preocuparea pentru sitematizarea cooperării în cadrul general al ştiinţei sportului.

Educţie fizică şi sport, nr. 5, 1988, pag. 12

Rolul și obiectivele științei sportului sînt clar evidențiate și în actualul statut al C.I.E.F.S.S., care precizează următoarele sarcini fundamentale :

— cooperarea internațională în domeniul științei sportului pentru folosul tuturor ;

— promovarea cercetărilor științifice și aplicarea practică a rezultatelor acestora ;

— stimularea diversității în știința sportului, precum și integrarea diferitelor aspecte.

Tematica și modul de organizare a congreselor științifice internaționale, desfășurate în ultimii 4—5 ani, reflectă principalele preocupări în domeniul cercetării, precum și importanța diferitelor științe în ansamblul activității sportive.

— Secții pe discipline : Medicina sportivă ; Psihologia soprtivă ; Pedagogia sportivă ; Biomecanica sportivă; Sociologia sportivă ; Conducerea . și Organizarea educației fizice și sportului ; Istoria sportului ; Măsurători și evaluări în activitatea sportivă ; Activități specifice pentru deficiențe fizice.

— Secții interdisciplinare : Genetica și adaptarea la antrenament ; Condiția fizică și noua paradigmă a sănătății ; Prognoza în sportul de performanță ; Selecția talentelor sportive ; Promovarea sportului de masă ; Procesul de învățare în educația fizică ; Efectele de durată ale practicării exercițiilor fizice.

Din studiera diferitelor tematici de cercetări și a programelor unor Congrese științifice internaționale se desprind următoarele :

— o serie de teme s-au impus tot mai mult în ultimii ani : Sportul și sănătatea (Sportul pentru toți, Sportul de masă, Sportul de agrement, recreație, Timpul liber și Sportul) ; Fair-Play (lupta împotriva violenței în sport, lupta împotriva dopajului), Olimpismul (Spiritul olimpic) ; Sportul, pacea și înțelegerea între popoare ; Probleme de medicină sportivă ; Sportul și longevitatea ; Selecția talentelor pentru sportul de performanță ; Presa — Radio — Televiziunea și Sportul. Interesante, de asemenea, temele Revistei „Știința Sportului" a C.I.E.F.S.S. : pe anul 1988 — Sportul și mediul înconjurător ; 1989 — Sportul și arta ; 1990 — Sportul și economia.

Este important să subliniem apariția în tematica reuniunilor științifice a temelor și secțiilor interdisciplinare, orientare ce se impune a fi susținută și perfecționată.

Considerăm util să menționăm că și unele programe ale cursurilor internaționale de formare a cadrelor cuprind multe dintre problemele expuse mai sus. Astfel, în calitate de director pentru cursurile organizate de Comitetul Internațional Olimpic prin Solidaritatea Olimpică am organizat un curs de perfecționare după următorul program tematic : Mișcarea olimpică (istoric, structura) ; Fair-Play ; Lupta împotriva violenței și a dopajului ; Femeile și sportul ; Mijloacele de comunicare în masă și sportul competițional ; Conducerea și organizarea activității sportive (Funcționarea organelor sportive ; Rolul și sarcinile responsabililor de federații, cluburi și asociații sportive ; Organizarea unor reuniuni, ședințe ; Elaborarea unui buget; Identificarea și utilizarea resurselor; Munca cu activul voluntar ; Modalități de stabilire a deciziilor ; Evaluarea activității) ; Planificarea și organizarea competițiilor sportive ; Pregătirea sportivilor de performanță ; Selecția talentelor ; Unele probleme de medicină și psihologie sportivă.

Pentru întregirea tabloului privind preocupările pe plan mondial, redăm și temele unor consfătuiri și seminarii planificate pe anii 1988—1990 :

— **1988 :** Congresul internațional „Sportul pentru toți" ; Congresul mondial cu privire la Timpul liber — cultură — sport ; Congresul latino-american de psihologia sportului ; Simpozionul internațional de biochimia sportului ; Consfătuirea „Bazele științifice ale testelor de condiție fizică" ; Congresul mondial „Sportul în anii '90 ; Seminarul : „Educația Fizică și sportul în școală" ; Consfătuirea : Posibilitățile și limitele sportului în societatea contemporană" ;

— **1989 :** Congresul „Sportul și Informația" ; Conferința : „Sportul și activitatea productivă" ; Congresul de biomecanică sportivă", Consfătuirea : „Familia și activitatea de educație fizică și sport" ; Simpozionul : „Cercetări în învățarea motrică" ; Consfătuirea : „Știința și serviciul sportului" :

— **1990 ;** Congresul mondial de medicină sportivă ; Al doilea Congres mondial „Știința și fotbalul" ; Congresul european de psihologie sportivă".

● În sfîrșit, pentru formarea unei priviri de ansamblu asupra activității de studiu pe plan mondial menționăm unele aspecte ale cooperării între C.I.E.F.S.S. și U.N.E.S.C.O. :

— Studiu privind modalitățile de reducere a decalajului dintre țările dezvoltate și țările în curs de dezvoltare în ceea ce privește formarea cadrelor, cercetarea, echipamentul și instalațiile din domeniul educației fizice și sportului ;

—Studiul privind dansurile tradiționale în statele Africii de Vest.

— Elaborarea instrucțiunilor tehnice privind organizarea Săptămînii mondiale a condiției fizice și sportului pentru toți.

— Studiu privind violența în sport.

— Proiecte privind elaborarea unor studii asupra : Amenajării unor instalații sportive simple ; Calendarelor competiționale pentru elevi ; Dezvoltarea activității sportive în rîndul femeilor ; Pregătirii unui mecanism de schimburi de date automatizate în domeniul sportului.

Este necsar să menționăm, de asemenea, că în ultimii 3—4 ani, activitatea de cercetare și organizare a unor manifestări științifice sînt sprijinite tot mai mult de Comitetul Internațional Olimpic și de unele federații sportive internaționale.

Considerăm că datele și precizările cuprinse în acest material pot folosi în elaborarea tematicilor de cercetări a programelor consfătuirilor și cursurilor organizate de C.J.E.F.S.-uri, de Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S., Centrul de medicină sportivă și Laboratorul de cercetări al I.E.F.S.

În articolul următor vom încerca să expunem unele aspecte de conținut privind o serie de comunicări și dezbateri ale reuniunilor C.I.E.F.S.S. în domeniul metodologiei sportului de performanță, psihologiei și pedagogiei sportive, a sportului pentru toți și fair-play-ului. În încheiere aducem la cunoștința specialiștilor noștri că pot consulta, la Centrul de cercetare al C.N.E.F.S. (Sectorul documentare), o serie de materiale din activitatea științifică internațională.

E. GHIBU : The Science of Sports : Present-day Preoccupations and Trends (1)

Le développement sans précédent de l'activité sportive a conduit à la hausse du rôle de la science dans tous les domaines de l'activité d'éducation physique et du sport. Dans ce contexte, l'auteur passe en revue succintement les principaux aspects de la science du sport. Un premier aspect se réfère au fait que la science du sport s'est formée et se développe en étroite liaison avec l activité de recherche accrue dans le domaine des sciences biologiques, de la médecine sportive, de la psychologie et de la methodologie de l entrainement sportif. Sur le plan mondial, on recommande la coopération entre les disciplines scientifiques, les activités scientifiques interdisciplinaires et l'information scientifique. On précise le rôle et les objectifs du sport, la thématique et le modèle d'organisation des congrès et des consultations scientifiques planifiés sur le plan mondial et jusqu'à 1990.

E. GHIBU : La science du sport — préoccupations et tendances actuelles)

The unprecedented development of sporting activities has made in necessary for science to play a greater role in physical education and sports. Within this context, the author passes into review the main aspects of the science of sports. A first asptct he brings into bold relief is that the science of sports came into being and has developed in close relationship with the developoment of biological research, physical medicine, psychology and the methodology of training in sports. Everywhere recommendations are made for a cooperation among scientific disciplines, interdisciplinary scientific activities and scientific information. The author specifies the role and targets of sports and speaks about the topics of and the models for organizing congrtsses, which are planned up to the year 1990 on a world scale.

ASPECTE CU SEMNIFICAŢII BIO-PSIHO-SOCIALE ALE SPORTULUI FEMININ

Conf. univ. ELENA FIREA
Şef lucrări dr. VIOREL L. DUMITRU
I.E.F.S. Bucureşti

Sportul feminin reprezintă astăzi o componentă constantă a activităţii sportive de performanţă şi de masă, o expresie a nivelului de cultură şi civilizaţie al societăţii şi totodată, o pîrghie importantă în lupta de democratizare a relaţiilor sociale, de emancipare şi eliberare a femeii de sub oprimarea unor concepţii retrograde, învechite, ce mai există încă în lumea contemporană. Componentă notabilă a spiritualităţii omeneşti, sportul feminin participă la optimizarea stării de sănătate a femeilor, dezvoltarea lor armonioasă morfo-funcţional şi psiho-intelectual, la creşterea capacităţii de muncă şi îmbunătăţirea proceselor biologice specifice sexului feminin, legate de sarcină, naştere şi lehuzie, devenind totodată şi domeniu al cercetării ştiinţifice, tehnice, metodice, contribuind la lărgirea orizontului de cunoaştere.

Sportul feminin, de la formele sale cele mai simple de practicare, de agrement sau de întreţinere, pînă la formele superioare metodico-organizatoric şi biopedagogic, respectiv înalta performanţă, se implementează în toate componentele vieţii umane, biologică, psihologică şi socială, în valori cantitativ-variabile, dar care participă la determinismul relaţiilor de intercondiţionare a acestor componente în cadrul sistemului integrator reprezentat de colectivitatea umană.

Fenomen complex, sportul feminin cunoaşte o dinamică pozitivă în societatea noastră socialistă, în care educaţia fizică şi sportul sînt activităţi de interes naţional, iar întreaga politică de partid şi de stat este orientată spre asigurarea bunăstării materiale şi spirituale a întregului popor. Creşterea parametrilor valorici ce definesc fenomenul „sport feminin" se află în permanentă consonanţă cu rolul şi locul atribuit femeii în societatea noastră, cu însemnătatea mereu crescîndă a acesteia în ansamblul social, în economie, ştiinţă, tehnică, artă, cultură, muzică sport şi celelalte compartimente ale vieţii economico-sociale.

Semnificaţiile sportului feminin pot fi abordate prin prisma efectelor exerciţiului fizic, considerat ca unitate structurală fundamentală bio-motrică şi tehnico-metodică, în corelaţie cu implicarea lor în satisfacerea „piramidei" nevoilor omului. O sistematizare primară, după criteriul predominanţei influenţelor exerciţiilor fizice, permite o clasificare a efectelor sportului feminin, în : efecte biologice, psihologice şi sociale.

Fără a absolutiza şi fără a intenţiona o ierarhizare, considerăm că *efectele biologice* ale sportului feminin au profunde şi ample semnificaţii. Ele pot fi sistematizate în două mari categorii : *efecte specifice* şi *efecte nespecifice (generale).*

Efectele specifice sînt evidenţiate prin urmările acţiunii sportului asupra particularităţilor structurale şi funcţiilor specifice femeii, pe primul plan plasîndu-se cele în legătură cu ciclul menstrual şi sarcina.

În ceea ce priveşte menstruaţia, numeroase cercetări din ţară şi din străinătate (A. Demeter, I. Drăgan şi colab. M. Pini Carvalho, U. Weiss), subliniază interrelaţia dintre sport şi ciclul menstrual afirmînd că practicarea ştiinţifică a sportului nu are implicaţii negative asupra acestuia : mai mult chiar, antrenamentul sportiv condus ştiinţific contribuie la regularizarea ciclului şi dispariţia tulburărilor, la fetele care prezentau dismenoree înainte de a practica sistematic sportul. De asemenea, a fost pusă în evidenţă şi sistematizată din punct de vedere valoric, relaţia dintre menstruaţie şi performanţă, pe baza observaţiilor potrivit cărora, cele mai bune rezultate (performanţele maxime) au fost realizate în perioada postmenstruală, rezultate bune (performanţe normale) în perioada menstruală şi rezultate slabe în perioada premenstruală.

Sarcina şi particularităţile sale de-a lungul perioadei de gestaţie, naşterea şi perioada postpartum au strînse relaţii de intercondiţionare cu sportul feminin (I. Drăgan, Adr. N. Ionescu, M. Kondratieva).

Teoriile vechi care afirmau că sportivele nasc mai greu, aparţin unei epoci depăşite, în care şi sportul feminin era etichetat drept excentrism, capriciu sau snobism. Astăzi este unanim acceptată ideea că practicarea îndelungată, sistema-

tică și rațională a sportului, are efecte pozitive asupra evoluției sarcinii și a actului nașterii la sportive. Acestea au un tonus muscular mai bun comparativ cu femeile nesportive, un autocontrol superior, trăsături de voință și caracter exersate și verificate în confruntări sportive, tenacitate, perseverență, disciplină motrică, dorința de a învinge greutățile și alte elemente ce aparțin sferei psihice, solicitate la nivele de intensitate maximală în concursul sportiv. Nașterea este acceptată de către sportive ca o performanță, care trebuie realizată la capătul unei anumite perioade, asemănătoare celei de pregătire sportivă pentru atingerea rezultatului propus. Și pentru naștere femeia se pregătește, se „antrenează", dar femeia sportivă are aprioric un mare avantaj morfo-funcțional și psihic, urmare (beneficiu) a procesului de antrenament sportiv efectuat. Conform unor statistici citate de O. Ghețianu în volumul „Medicina culturii fizice", durata travaliului la sportive este, în medie, mai redusă, reprezentînd aproximativ jumătate din timpul de travaliu al nesportivelor, situație justificată de pregătire psiho-fizică superioară a primelor.

După naștere, în condițiile efectuării zilnice a gimnasticii medicale, pentru scurtarea timpului de refacere a organismului femeii (antrenarea succesivă a peretelui abdominal, tonificarea musculaturii bazinului și a organelor din micul bazin), femeia-mamă poate relua activitatea sportivă între 4—6 luni, uneori această limită coborînd chiar la 3 luni (la voleibaliste, baschetbaliste). Se cunosc cazuri de sportive care, după naștere, pe baza unui program de antrenament elaborat științific, și condus judicios, au reintrat după 3—4 luni în forma sportivă, participînd chiar cu succes la competiții (la jocuri sportive după 3 luni, iar la gimnastică, scrimă, înot și atletism — după 4—5 luni (I. Drăgan și colab).

S-a observat, de asemenea, că după naștere multe sportive de performanță, reluîndu-și activitatea de pregătire sistematică, au obținut la competițiile din această etapă (post-partum) rezultate superioare față de perioada premergătoare sarcinii, fapt ce dovedește influența benefică a maternității asupra organismului sportivei, rezultatelor sale, pe care le îmbunătățește valoric.

Putem afirma, cu deplin temei, că maternitatea înfrumusețează fizic și psihic femeia sportivă, optimizîndu-i totodată condiția biologică și performanța sportivă.

A doua categorie de efecte biologice ale sportului feminin, cu implicații pozitive în structura și funcțiile organismului femeii, sînt *efectele nespecifice sau generale*. Le considerăm generale, întrucît se manifestă la nivelul întregului somatic și funcțional și nespecifice, deoarece ele pot fi puse în evidență la ambele sexe (deci, nefiind legate de particularitățile determinate de sex.). Dintre aceste efecte biologice determinate de practicarea sportului la femei, menționăm (după criteriul somato-funcțional): efecte morfogenetice și morfoplastice ; efecte fiziologice (de educare și optimizare funcțională); efecte sanogenetice (profilactice și igienice).

Efectele biologice generale ale sportului feminin au caracter de similitudine cu efectele sportului asupra sexului masculin, apropiindu-se noțional și taxonomic de accepția clasică a efectelor exercițiului fizic.

Dintre acestea, pe primul loc se situează influențele asupra capacității motrice a femeii, care sub acțiunea sportului cunosc cote valorice ridicate, în concordanță cu nivelul gradului de pregătire și al performanței atinse. Calitățile motrice de bază : forța, viteza, rezistența, îndemînarea, mobilitatea și supleța se îmbunătățesc permanent, iar principalele deprinderi motrice și practico-aplicative se perfecționează, ceea ce permite realizarea performanțelor sportive de vîrf și largi aplicații în profesionalitatea umană, în statica și dinamica ființei omenești, în toate actele sale legate de potențialul biomotric.

Efectele psihologice ale sportului feminin au importante semnificații în formarea și educarea trăsăturilor de personalitate și caracter. Sportul dezvoltă voința, curajul, dîrzenia, combativitatea și perseverența. Efectele psihotrofe ale sportivului fac obiectul unei subramuri specializate a psihologiei (psihologia sportului) și au valoarea profilactică, terapeutică și recuperatorie în cadrul actului medical complex, fapt ce conferă sportului o nouă poziție în relație cu medicina modernă, a omului sănătos și bolnav, a individului și colectivității umane.

Efectele sociale ale sportului feminin au, de asemenea o importanță semnificație. Aceasta este determinată, în primul rînd, de structura populației pe sexe, în care femeile ocupă locul dominant, precum și de integrarea crescîndă socio-profesională a femeii într-o societate care o respectă și ocrotește. Desființarea oricăror bariere în afirmarea potențialului valoric (științific, cultural, sportiv artistic etc) al femeii în condițiile socialismului, constituie premiza unei atitudini participative

a acesteia la edificarea întregii societăți. Prin contribuția sa socio-profesională, cît și prin semnificațiile sociale ale reproducerii umane, femeia capătă o dimensiune valorică de prim rang. În această situație, sportul feminin — de performanță, de agrement sau de întreținere — are obligații și sarcin noi, corespunzător noilor obiective privind întărirea stării de sănătate a femeii, prevenirea îmbolnăvirilor, creșterea valorii biologice a acesteia, a capacităților sale de muncă, de formare și educare a noilor generații, de copii, adolescenți și tineri, în cadrul specific al familiei de reproducere și de orientare, cît și în cadrul general-social.

Sportul feminin, prin valențele sale benefice asupra structurii somato-funcționale și psiho-intelectuale a femeii, prin implicațiile și efectele sale — locale și generale, directe și indirecte, imediate și tardive, specifice și nespecifice, individuale și colective — constituie astăzi un important mijloc de acționare sanogenetică și educativ-formativă, cu largi și profunde semnificații bio-psiho-sociale.

BIBLIOGRAFIE

1. * * * Legea nr. 29/1967 cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport. Republicată în Buletinul Oficial nr. 40, București, 11 mai 1977.
2. * * * Legea nr. 3/1978 privind asigurarea sănătății populației. Consiliul de Stat, Sectorul Buletinului Oficial și al Publicațiilor legislative, București, 1978.
3. CARVALHO PINI M. — El deporte en la mujer. In Revista Espanola de Educacion Fisica, Pedagogia y Medicina del Deporte, Madrid, *24*, nr. 270, septembrie 1972, p. 23—27.
4. * * * C.J.E.F.S./C.M.S.D. — Femeia și sportul. Caiet documentar al Simpozionului din 4—5 dec. 1971. Timișoara, (f.e.), 1972.
5. * * *C.N.E.R.S./C.C.S.D.T. — Femeia și sportul. (f.e.), București, 1970.
6. DEMETER A. — Femeia și sportul, Edit. Sport-Turism, București, 1984.
7. DRĂGAN I. (sub redacția) — Medicina sportivă. Edit. Stadion, Buc., 1974, pag. 313—326.
8. DRĂGAN I. (sub redacția) — Medicină sportivă. Edit. Sport-Turism, București, 1982, pag. 506—514.
9. DRĂGAN I. — Pledoarie pentru sănătate. Edit. Albatros, București, 1983, p. 32—36.
10. FIREA ELENA — Femeia și sportul. Simpozionul științific al Comisiei sportului feminin din C.N.E.F.S., București, 1976.
11. IONESCU N. ADR. — Femeia și cultura fizică, Edit. UCFS, Buc., 1964.
12. IONESCU N. ADR. — Medicina culturii fizice, Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1966.
13. IONESCU N. ADR. — Cultura fizică a mamei și copilului mic, Edit. CNEFS, 1969.
14. KONDRATIEVA M. — Maternitatea și cultura fizică, Edit. UCFS, Buc., 1963.
15. * * * Ministerul Sănătății. Centrul de Medicină Sportivă. Îndrumar metodic „Femeia și sportul" (f.e.), București, 29.IV.1970.
16. POPESCU GR., RĂDULESCU S. — Medicina și colectivitățile umane, Edit. Medicală, București, 1981.
17. SÎRBU P. — Să stăm puțin de vorbă, Edit. Medicală, București, 1966.
18. ULMEANU FL. C. (sub redacția) — Medicina culturii fizice, Ediția a II-a revăzută și completată, Edit. Medicală, București, 1965, p. 169—172.
19. WEISS U. — Frau und Sport. In : Jugend und Sport, Magglingen, *29*, nr. 10, octombrie 1972, p. 348.

ELENA FIREA et V. DIMITRIU : Aspects ayant des significations bio-psycho-sociales du sport féminin

Le sport feminin représente aujourd'hui une composanté de l'activité sportive de performance. Depuis les formes les plus simples d'agrément et d'entretien jusqu'aux formes supérieures, le sport féminin est engagé dans toutes les composantes de la vie humaine.

Les effets biologiques du sport féminin ont des significations profondes et amples. Ils peuvent être systématisés en deux grandes catégories : effets spécifiques et effets non-spécifiques (généraux).

Les effets spécifiques sont mis en évidence par les suites de l'action du sport sur les particularités structurelles et fonctionnelles spécifiques à la femme, sur le premier plan figurant ceux relatifs au cycle menstruel et à la grossesse.

En ce qui concerne la menstruation, de nombreuses études du pays et de l'étrager soulignent l'inter-relation du sport et du cycle menstruel ,en affirmant que la pratique scientifique du sport n'a pas d'implications négatives. Conduit de manière scientifique, l'entrainement contribue à la régularisation du cycle et à la disparition des troubles de disménorrhée.

On accepte unanimement à present l'idée qu'une longue pratique, systématique et rationnelle du sport a des effets positifs sur la naissance des enfants.

Les femmes qui ont pratiqué le sport supportent aisément la grossesse et elles sont bien préparées du point de vue psychique pour l'acte final.

ELE FIREA and V. DIMITRIU : Significant Bio-Psycho-Social Aspects in Feminine Sports

Today feminine sports are a component of performance sporting activities. Feminine sports, ranging from the simplest forms for pleasure and body fitness to the most complex ones, are part of human life.

The biological effects of feminine sports are very important They fall into two big categories : specific and non-specific effects.

The specific effects are obvious in the impact of the action of sports on the woman's strctural and functional particularities ; stress should be laid on the menstrual flow and pregnancy.

Research carried at home and abroad has highlighted the inter-action between sports and the menstrual flow; a scientific practising of sports does not affect the menstrual flow, on the contrary, a scientific training contributes to regulatik the menstrual flow while eliminating any disturbances.

The idea that a judicious practising of sports has positive effects on child bearing is today unanimously accepted. Pregnancy is easier for women who have practised sports ; they are also better psychically fitted for the final act.

Urmare din pag. 51

GH. CORBESCU : Aspects of the Specific Training in Pistol Events (II)

In the second part of his study, the author deals with aspects of the specific training in pistol events. He continues the discussion carried on in the first part with references made to such issues as : aiming, discharging, the stereotype and pace of shooting at the target (automation). It is nooteworthy that the author, who relies on the practical experience accumulated along the years, provides most useful details for each of the above-mentioned chapters. Special mention should be made of the chapter entitled "What should be known ?", which dwells on minor apparently aspect, but in fact is most important. It lays stress on what the target shooter should do, for instance, with his eyes during the intervals of rest, or when he is not aiming ; whether he should leave the place, have talks, maintain or not his competition state ; from whom to seek advice, where and when etc.

ABORDAREA SISTEMICĂ ÎN EDUCAŢIA FIZICĂ (III)

Lector univ. dr. MARIANA MAROLICARU
Universitatea „Babeş-Bolyai" — Cluj-Napoca

2. **Sistemul de educaţie fizică din ţara noastră.**

În ţara noastră se poate vorbi de un sistem naţional de educaţie fizică abia după Legea învăţămîntului din 1948. Pînă la această dată activitatea de educaţie fizică are o puternică tentă eclectică, în care sistemul lui Ling şi gimnastica lui Jahn au o pondere deosebită.

Condiţiile social-istorice au reprezentat cauza obiectivă şi determinantă a drumului pe care l-a urmat activitatea de educaţie fizică şcolară şi din celelalte verigi.

De o importanţă primordială, în dezvoltarea activităţii de educaţie fizică şi a sportului de masă, rămîne contribuţia Partidului Comunist Român şi a organizaţiilor de tineret.

Cert este că într-un răstimp relativ scurt s-a reuşit, prin eforturi comune ale mai multor organe şi organizaţii sub directa îndrumare a Partidului Comunist Român, conturarea şi dezvoltarea sistemului nostru de educaţie fizică şi sport — fapt ce se traduce prin rezultate deosebit de valoroase atît în ce priveşte educaţia fizică în toate verigile, cît şi a sportului de masă şi a celui de performanţă.

Am stabilit că pentru a defini un sitem se impune precizarea scopului care-l determină. Astfel **sistemul de educaţie fizică şi sport reprezintă ansamblul unităţilor organizatorice şi a conţinutului activităţilor acestora, precum şi a bazelor ideologice şi ştiinţifico-metodice, în scopul perfecţionării dezvoltării fizice şi a capacităţilor psihomotrice a cetăţenilor conform cerinţelor sociale imediate şi de perspectivă.**

Pentru a înţelege mai bine modul în care vom aborda problema în discuţie este necesar să precizăm faptul că se impune o delimitare distinctivă (şi nu o separare) între educaţia fizică şi sport.

Nu putem vorbi de sport fără a uzita de mijloacele educaţiei fizice. Pe de altă parte caracteristicile şi funcţionalitatea **sistemului nostru de educaţie fizică** ne obligă în a face orice considerente sau afirmaţii pornind de la educaţia fizică. În felul acesta sistemul de educaţie fizică şi sport are două ramificaţii principale: A) subsistemul educaţiei fizice şi, B) subsistemul activităţii sportive. Fiecare subsistem, la rîndul său, alcătuieşte un sistem cu mai multe subsisteme şi, subordonarea sistemică pînă la nivelul elementului (elementul fiind, în acest caz, unitatea organizatorică — grupa, clasa).

Credem că unele tendinţe manifestate în orientarea activităţii de educaţie fizică, cum ar fi de pildă sportivizarea lecţiei, alegerea preferenţială a programului etc. nu reprezintă calea optimă de realizare a scopului pe care-l avem.

Principiile didactice generale se obligă să avem în vedere cerinţele şi nevoile subiectului procesului instructiv-educativ — cerinţe şi nevoi care se află într-un proces de corelare şi interdependenţă cu finalităţile educative.

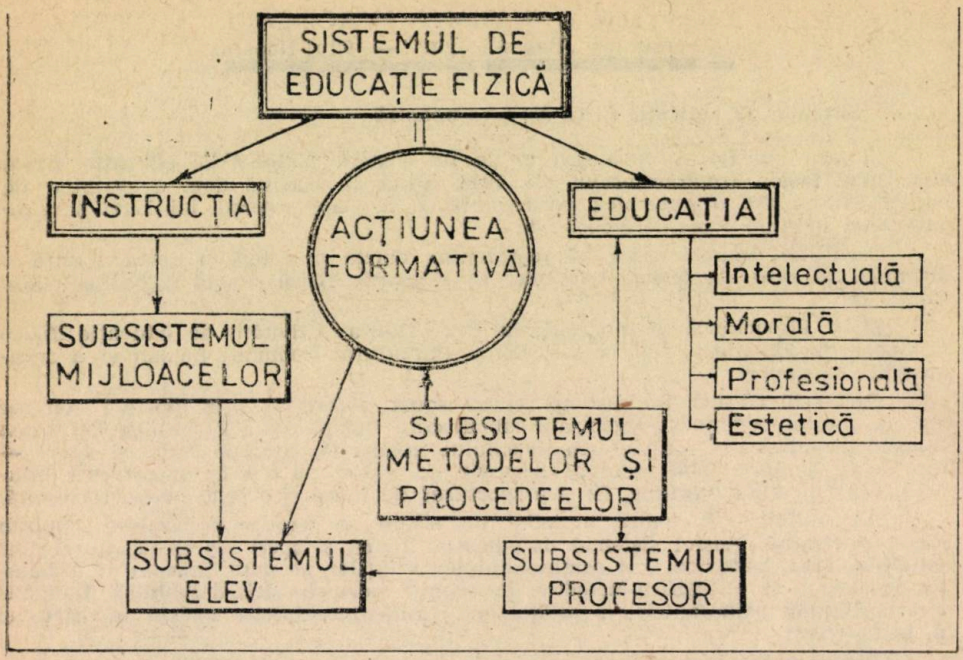
3. **Caracteristicile sistemului de educaţie fizică şi sport.**

Sistemul nostru de educaţie fizică şi sport se caracterizează prin următoarele :

a) este naţional în formă şi socialist în conţinut ;
b) are o bază ideologică care-i determină scopul ;
c) are o bază ştiinţifico-metodică ;
d) are o bază organizatorică ;
e) are o bază materială.

a) Caracterul naţional al sistemului nostru de educaţie fizică este expresia tradiţiilor şi specificului spiritualităţii poporului nostru, istoriceşte determinate ; pe de altă parte, se explică în concordanţă cu posibilităţile şi realităţile sociale. Formele organizatorice sînt determinate de condiţiile materiale şi naturale şi, totodată, sînt subordonate bazei ideologice.

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1988, pag. 19



Modelul structural al sistemului nostru de educație fizică.

Caracterul socialist este rezultanta scopului sistemului de educație fizică și sport din țara noastră — sistem ce vine în întîmpinarea nevoilor și cerințelor întregului popor prin aceea că se adresează tuturor categoriile de cetățeni propunîndu-și să contribuie la formarea personalității multilateral dezvoltate — personalitate capabilă să răspundă și să corespundă exigențelor sociale.

b) Baza ideologică a sistemului nostru de educație fizică este reprezentată de concepția materialist-didactică, care-și află o dezvoltare permanentă și creatoare în hotărîrile de partid și de stat — hotăriri ce izvorăsc din condițiile politice și social-economice ale țării și ținînd seamă de interesele naționale de dezvoltare și progres. Partidul Comunist Român este acela care trasează linia de dezvoltare a practicii educației fizice și sarcinilor ce revin diferitelor organizații și instituții în sprijinirea, îndrumarea și controlul acestei activități. În Hotărîrea Plenarei Comitetului Central al Partidului Comunist Român cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului din 28 februarie — 2 martie 1973, se precizează că: „Îndeplinirea sarcinilor importante ce stau în fața mișcării sportive impune să se manifeste mai activ rolul organelor și organizațiilor de partid în conducerea și îndrumarea întregii activități de educație fizică și sport — componentă de seamă a muncii de educare socialistă a maselor".

c) Are o bază științifică ce se traduce prin interdisciplinaritate și pluridisciplinaritatea cercetărilor puse în slujba științei educației fizice — caracterizată de I. Siclovan (1979) ca o „știință acțională".

Caracterul metodic rezultă din aceea că atît forma organizatorică, cît și conținutul țin cont de particularitățile de vîrstă, sex și grad de pregătire, folosind datele oferite de cercetările din domeniul științei ajutătoare.

d) Scopul, sarcinile și mijloacele educației fizice determină formele organizatorice corespunzătoare traducerii lor în viață. Formele organizatorice trebuie să asigure activității de educație fizică un larg caracter de masă și să cuprindă în practicarea exercițiului fizic, în diferitele lui forme de manifestare, toate categoriile de cetățeni.

Există o strînsă dependență între structurile organizatorice subordonate sistemului organizatoric social și acesta din urmă. De aceea orice modificare organizatorică în structura operațională a societății se resfrînge asupra subsiste-

melor sale. Ca urmare formele de organizare de la nivelul oricărei instituții sau organizații sînt determinate de transformările ce se produc la nivel de sistem social.

Formele de organizare a activității de educație fizică și sport corespund scopului general al societății.

În țara noastră există două forme de organizare a activității de educație fizică : forma de stat și forma obștească. Între aceste forme există o strînsă relație determinată de scopul comun.

e) Cuprinderea într-o activitate permanentă și sistematică de educație fizică a tuturor categorilor de cetățeni reclamă preocuparea pentru asigurarea unei baze materiale corespunzătoare care, în linii mari, se compune din fonduri bănești, inventar sportiv și amenajări sportive.

4. Structura și funcționalitatea sistemului de educație fizică și sport din țara noastră

Structura sistemului de educație fizică și sport este reprezentată de totalitatea eșaloanelor și a unităților organizatorice care asigură înfăptuirea obiectivelor și sarcinilor educației fzice și sportului.

În învățămîntul de toate gradele educația fizică are un caracter obligatoriu și cadru organizatorico-metodic precizat.

Fiecare verigă a învățămîntului, în succesiunea ierarhică reprezintă un subsistem al sistemului de educație fizică și sport. Îndeplinirea scopului și sarcinilor de la nivelul fiecărui eșalon determină funcționalitatea sistemului de educație fizică a cărui finalități instructiv-educative se înscriu în sfera formării și potențării personalității multilateral dezvoltate.

La nivelul învățămîntului, educația fizică are un rol deosebit de important, iar îndeplinirea scopului și sarcinilor sale vizează nu numai instrucția și educația, ci asigură un statut corespunzător de disciplină de învățămînt educației fizice.

Caracterul practic al educației fizice a constituit factorul determinant în exprimarea unor păreri care au catalogat această disciplină de învățămînt drept o „dexteritate". Or realizările din domeniul științei în general și cele ale cercetărilor de domeniu asigură educației fizice cadrul optim de desfășurare a activității care-i conferă atributele unei discipline de învățămînt cu statut independent.

După părerea noastră, nu putem vorbi de sport fără a lua în considerare educația fizică. Ea este aceea care crează premisele necesare activității sportive, fie de masă sau de performanță.

La ora actuală, în întreaga lume, există un puternic curent de „reîntoarcere" spre educația fizică. A alerga, a face zilnic un program de întreținere etc. nu înseamnă a face sport, ci a folosi mijloacele educației fizice în scopul contracarării efectelor vieții moderne sau, pur și simplu, pentru recreere și destindere.

Educația fizică trebuie înțeleasă printr-o viziune structurală a personalității individului ; este în fapt un proces de integrare a funcțiilor motorii cu personalitatea, în maniera în care fiecare modificare în parte (a comportamentului motor) atrage modificări ale factorilor de personalitate.

5. Principiile sistemului nostru de educație fizică.

Principiu este definit ca : „1 — element fundamental, idee de bază pe care se întemeiază o teorie, un sistem ; 2 — totalitatea legilor și noțiunilor de bază a unei discipline"*.

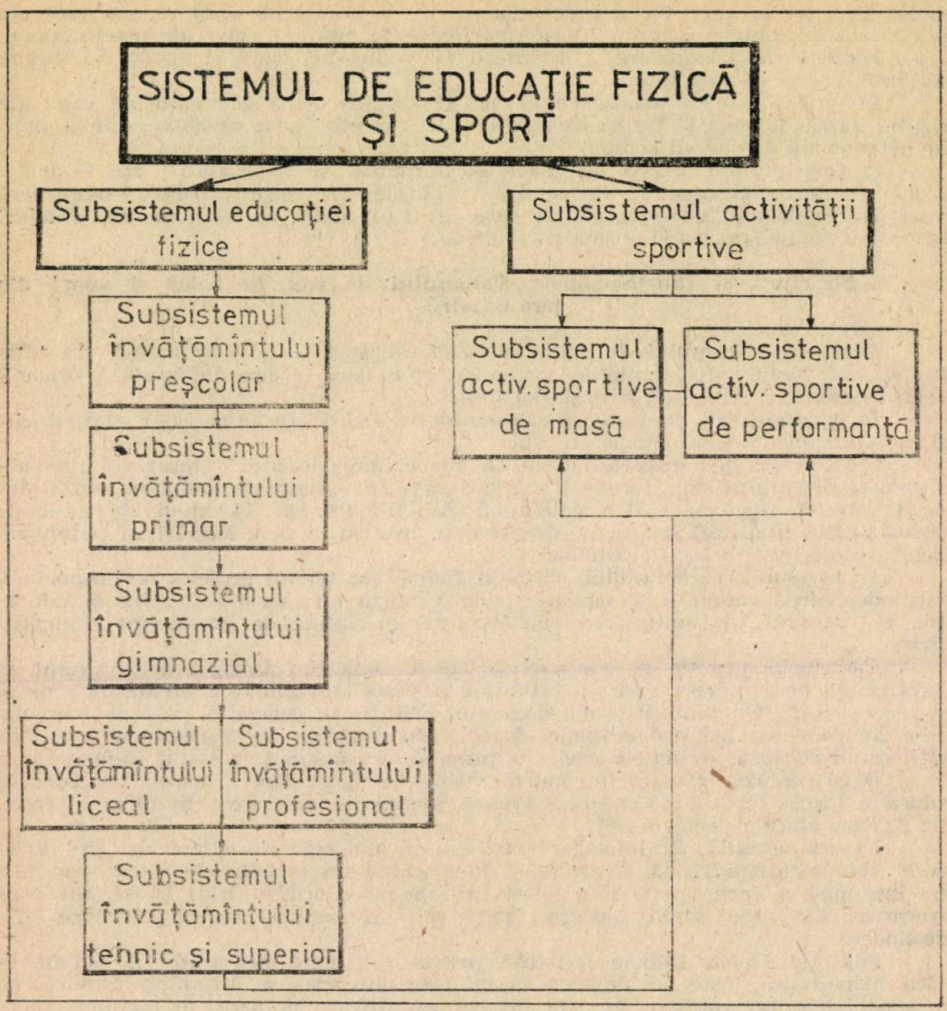
La baza sistemului nostru de educație fizică stau următoarele principii :

1. Principiul dezvoltării multilaterale a personalității umane, în vederea unei optime integrări sociale ;
2. Principiul dirijării activității spre întărirea sănătății ;
3. Principiul continuității și al gradării succesive ale activității ;
4. Principiul legării activității de educație fizică de pregătirea pentru muncă.

1. Construirea societății socialiste multilateral dezvoltate reclamă ca o condiție necesară orientarea întregii activități instructiv-educative spre formarea unor personalități capabile de o integrare optimă, ținînd cont de dinamismul social.

---

* Marcu, Fl., Maneca, C., Dicționar de neologisme, ediția a IV-a, București, Editura Academiei R.S.R., 1978.



Sistemul de educație fizică și sport – ierarhizare

Educația fizică trebuie să-și aducă contribuția în procesul instructiv-educativ, contribuind la dezvoltarea multilaterală a copiilor și tinerilor. Principiul dezvoltării multilaterale a personalității umane, în vederea unei optime integrări sociale presupune înțelegerea justă a rolului pe care-l au diferitele activități școlare și extrașcolare pe linia activității de educație fizică și sport. În această idee. apare cu claritate rolul pe care-l are profesorul de educație fizică. Acesta trebuie să ducă o permanentă muncă de colaborare cu toți factorii din școală; el nu poate rămîne indiferent la rezultatele pe care le obțin elevii în procesul didactic.

În condițiile dezvoltării multilaterale a societății socialiste în țara noastră, educația fizică este parte integrantă a activității de instruire și educare a tineretului, contribuind la îndeplinirea cu succes a sarcinilor generale în direcția formării omului de tip nou. Legătura obiectivă și firească a educației fizice cu celelalte componente ale educației multilaterale este determinată de nevoile vieții sociale, de natura societății socialiste în care oamenii trebuie să fie dezvoltați din toate punctele de vedere, atît fizic, cît și psihic pentru ca să poată munci cu randament și în mod creator.

2. Orientarea activității de educație fizică și sport spre întărirea sănătății este un principiu și totodată un obiectiv important.

Trebuie avut în vedere caracterul profilactic și curativ al exercițiului fizic, a cărui practicare trebuie să ajute la realizarea unui confort interior al organismului și un echilibru în relația cu mediul înconjurător.

Sănătatea este condiția vieții active și factorul determinant al vigorii unei națiuni. Iată de ce, prin mijloacele de care dispune educația fizică trebuie să aibă ca sarcină prioritară — formarea și perfecționarea personalității multilaterale a unor generații viguroase și armonios dezvoltate.

3. Principiul continuității și al gradării succesive a activității decurge din legile de dezvoltare ale organismului.

Caracterul continuu al activității este realizat prin formele de organizare ale sistemului nostru de educație fizică, care asigură o eșalonare pe verticală.

Experiența practică și datele cercetărilor din domeniile psiho-pedagogice și medical, ale sociologiei activității de educație fizică și sport au condus la crearea unei metodologii avansate care oferă jaloanele desfășurării muncii după criterii științifice, care pornesc de la nevoile copilului și cunoașterea individualităților, care țin cont de gradarea efortului și relația sa cu odihna.

Important este faptul că activitatea de educație fizică este unul din factorii care contribuie la întărirea sănătății și dezvoltarea armonioasă a organismului — acțiunea instructiv-educativă nu trebuie făcută în detrimentul sănătății și al îndepărtării copilului de această activitate.

4. Principiul legării activității de pregătire pentru muncă exprimă baza socială, generală a educației fizice. De altfel, acest principiu și-a găsit și își găsește explicarea în toate sistemele de educație fizică, ceea ce diferă este modul de punere în practică care depinde de scopul și caracterul societății.

Cunoștințele, deprinderile motrice de bază și cele speciale. calitățile psiho-volitive care se educă, se dezvoltă și se perfecționează în activitatea de educație fizică trebuie să poată fi transferate cu ușurință în procesul muncii.

Importanța formativ-aplicativă a educației fizice nu trebuie redusă numai la formarea unor deprinderi cu sferă limitată de folosire, ci la formarea unor deprinderi cît mai complexe care să permită un transfer de acțiune într-o sferă cît mai larg de activitate.

Exercițiile fizice, gimnastica de înviorare, gimnastica în producție și alte forme au influență asupra organismului, îi mărește capacitatea de muncă și apărare, măresc productivitatea muncii.

MARIANA MAROLICARU : L'approche systemique en education physique (III)

Un système national d'éducation physique a été instauré, dans notre pays, après l'apparition de la Loi de l'enseignement de 19848. L'activité d'éducation physique et de sport avait, jusqu'à cette date, une teinte éclectique. Les efforts entrepris par plusieurs organes et organismes, sous le direct guidage du Parti Communiste Roumain, ont tracé le développement de notre système d'éducation physique et de sport en un intervalle relativement bref ; les résultats ont été excellents, autant en ce qui concerne l'éducation physique de toutes les disciplines que le sport de masse et de performance.

Ainsi, le système d'éducation physique et de sport représente le contenu des activités de l'ensemble des unités d'organisation et des bases idéologiques et scientifiques-méthodiques, en vue de perfectionner le développement et les capacités psychomotrices des citoyens conformément aux exigences sociales immédiates et de perspective.

L'auteur précise qu'une délimitation distinctive entre l'éducation physique et le sport est de rigueur.

On ne peut pas parler de sport sans user des moyens de l'éducation physique.

De cette manière, le système d'éducation physique et de sport a deux ramifications principales. A) le sous-système d'éducation physique et B) le sous-système de l'activité sportive. A son tour, chaque sous-système forme un système à plusieurs sous-systèmes continuant jusqu'au maillon de base, le groupe, la classe.

Caractéristiques de notre système d'éducation physique et de sport :

— *il est de forme nationale et socialiste en son contenu ;*
— *il a une base idéologique ;*
— *il a une base méthodique-scientifique ;*
— *il a une base d'organisation ;*
— *il a une base matérielle.*

MARIANA MAROLICARU: A Systemic Approach to Physical Education (III)

The Act of Education passed in 1948; it has proclaimed physical education system in our country; physical education and sports were eclectically practised before that date.

It is a fact that in a relatively short period, the newly created system of physical education and sports has developed apace, under the quidance of the Romanian Communist Party, and through the joint efforts made by a number of relevant organizations and bodies. That is to say that physical education, all its components, as well as mass aports and high performance sports were registered most remarkable results.

The system of physical education and sports comprises all the organizational units and their activities (the ideological, scientific and methodological ones included); its goal is to constantly develop the psychomotive abilities of the citizens according to immediate and far-reaching social requirements.

The author makes a clear-cut distinction between physical education and sports. However, she shows that one cannot speak about sports without using the ways and means of sports.

The system of physical education and sports has two main branches: A) the subsystem of physical education; B) the subsystem of sporting activities. Each of the above-quoted subsystems, in its turn, comprises a system with several subsystems, the organizational base of the pyramid being the group or the class.

Moreover, the author highlights the characteristics of our system of physical education and sports:

— it is national in form and socialist in content;
— it relies on an ideological background;
— it is methodological and scientific;
— it is excellently organized;
— it boasts diversified facilities.

ASPECTE ALE REGLĂRII ŞI AUTOREGLĂRII STĂRILOR PSIHICE PRE ŞI INTRA-COMPETIŢIONALE LA SPORTIVII DE PERFORMANŢĂ

Psiholog MARIAN NICULESCU
Centrul de cecetări pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F..S.

I. CONSIDERAŢII GENERALE

Psihicul uman, aflîndu-se la capătul uneia dintre variantele evoluţiei biotice, preia şi amplifică funcţii de reglare a reţelei organism-mediu, se constituie ca mecanism ce face posibilă creşterea gradului de libertate a subiectului faţă de mediul său.

În ceea ce priveşte reglarea şi autoreglarea neuropsihică, distingem două aspecte esenţiale : o **„infrastructură neurofiziologică"** şi o **„suprastructură psihică dependentă."**

Ambele sînt în strînsă corelaţie, însă sub aspect „homeostatic' ele nu coincid obligatoriu.

Baza neurofiziologică vizează, în esenţă, atingerea unui optim, în timp ce „suprastructura psihică" tinde spre un maxim : maximum de eficacitate şi eficienţă.

Reglarea şi autoreglarea psihică apar astfel ca fiind modalităţi calitativ superioare reglării organice, prin performanţa şi reducerea dependenţei de suportul său (biologic).

La nivelul marii performanţe, satisfacerea obiectivelor planificate impune cu necesitate educarea posibilităţilor de reglare şi autoreglare psihică a sportivilor. În acest caz evidenţiem următoarele reacţii de tip reglator folosite :

1. REGLAREA ŞI AUTOREGLAREA SENZORIO-PERCEPTIV REPREZENTATIVĂ

Din multitudinea reacţiilor reglatoare, efortul şi oboseala pot deveni, practicîndu-le în timp, două sentimente fundamentale (în sensul lui Piérre Janet) care accelerează, încetinesc sau opresc mişcările sportului în funcţie de necesitate, de scopuri, efectuînd autoreglarea.

2. REGLAREA ŞI AUTOREGLAREA EMOŢIONALĂ

Exprimă raporturile specifice dintre sportivi şi situaţie într-un anumit moment, care pot fi de echilibru (calm, prudenţă, prevedere), de inferioritate (nelinişte, teamă, frică, apatie sau agitaţie) sau de superioritate (blazare, dezinteres, excitaţie de luptă, curaj etc.).

3. REGLAREA ŞI AUTOREGLAREA VOLIŢIONALĂ

Voinţa asigură mobilizarea energiei pentru atingerea scopului propus.

Trendinţa majoră este aceea de a realiza un progres în relaţiile sportivului cu efortul, cu ambianţa socială, cu cerinţele lor, prin armonizarea acestora cu scopurile personale.

---

*) Lucrare prezentată la al VII-lea Congres F.E.P. S.A.C.

REGLARE TIP 1A
Prin intervenție exterioară (antrenor, psiholog), cu mult timp înainte de concurs

REGLARE TIP 1a

1.a.1. - Reglare efectuată cu mijloace generale

Nr. crt.	Metoda utilizată	Cînd și cît este folosită
1	Convorbirea	Permanent
2	Demonstrația	Cînd este nevoie
3	Convingerea	Permanent
4	Sugestia	Cînd este nevoie
5	Procedee psiho-farmacologice	Cînd este cazul
6	Procedee fiziologice (saună, masaj, băi etc.)	Permanent

1.a.2. - Reglare efectuată cu mijloace și metode specializate

Nr. crt.	Tipul de antrenament.	Durata
1	Educarea senzorio-perceptiv-reprezentativă și dezvoltarea unui simț intern adecvat al efortului și oboselii	Permanent
2	Antrenamente cu componentă mare psihologică	Două pe săptămînă
3	Antrenament tip feed-before	Două pe săptămînă
4	Antrenament mental pentru automatizarea tempourilor de concurs și acumulare de energie	Două pe săptămînă și apoi cînd este nevoie
5	Antrenament psihoton	Două pe săptămînă și apoi cînd este nevoie

4. REGLAREA ȘI AUTOREGLAREA MOTIVAȚIONALĂ

Problema reglării și autoreglării motivaționale constă în ierarhizarea a trei niveluri de referință necesare actului realizării performanței sportive:

— nivelul posibilităților (ceea ce poate sportivul);
— nivelul de realizare (ceea ce a obținut în mod real);
— nivelul de aspirație (ceea ce vrea de la el).

Unul dintre cei mai importanți parametri neuropsihici, care necesită autoreglare la nivel optim, este **gradul de activare.**

Gradul de activare exprimă un anumit tonus funcțional al organismului ca întreg. La un nivel scăzut de activare, sportivul se comportă ca un neatent sau ușor distrat, iar la un nivel foarte crescut ca un supramotivat și anxios. Numai la un nivel optim de activare sportivul este capabil de atenție concentrată și randamentul este maxim.

REGLARE TIP 1B

Reglare prin intervenție exterioară în ultimul ciclu săptămînal

REGLARE TIP 1b

1.b.1.- Reglare cu mijloace generale

Nr. crt.	Metoda utilizată	Cînd și cît este folosită
1	Convorbirea	Permanent
2	Convingerea	Cînd este cazul.
3	Sugestia	Permanent
4	Procedee psiho-farmacologice	Cînd este cazul
5	Procedee fiziologice (băi, masaj, saună etc.)	Permanent

1. b.2. - Reglare efectuată cu mijloace speciale

Nr. crt.	Tipul de antrenament	Durata
1	Antrenament de activare	Zilnic 10 - 15 min.
2	Antrenament de relaxare musculară	Zilnic 10 - 15 min.
3	Antrenament mental	Zilnic 10 - 15 min. Axat pe aspectele pricipale ale concursului
4	Antrenament feed-before pentru însușirea recomandărilor de concurs și elaborarea și însușirea planului tactic	Zilnic 10 - 15 min.

În această situație, pre și intra-competițională, autoreglarea este necesar să fie efectuată în așa fel încît fiecare profil concret să ducă la randament maxim în situația dată. Prin urmare, se poate afirma că nivelul optim de activare diferă de la sportiv la sportiv, pe de-o parte, iar pe de altă parte chiar în cazul aceluiași sportiv de la o situație la alta.

II. MATERIAL ȘI METODE

1. METODE DE REGLARE PRIN INTERVENȚIE EXTERIOARĂ

— convorbirea terapeutică ;
— demonstrația ;
— convingerea ;
— sugestia ;
— procedee psiho-farmacologice ;
— procedee de desensibilizare ;
— procedee fiziologice (saună, masaj, duș etc.).

2. METODE DE AUTOREGLARE

AUTOREGLARE TIP 2 a

Autoreglare cu mult timp înainte de concurs

Nr. crt.	Tipul de antrenament	Durata
1	Relaxare musculară	Permanent
2	Relaxare psihică	Permanent
3	Antrenament de disociere și detașare (în raport cu factorii perturbatori)	Permanent
4	Antrenament tip feed-before însușit în reglarea tip 1.a 2.	Permanent
5	Antrenament pentru fixarea scopurilor și obiectivelor	La începutul ciclului anual de pregătire una săptămînă
6	Antrenament mental însușit în reglarea tip 1 a 2, pentru automatizarea tehnicii	Zilnic 10-15 min.

AUTOREGLARE TIP 2 b

Autoreglarea în ultimul ciclu săptămînal înainte de concurs

Nr. crt.	Tipul de antrenament	Durata
1	Antrenament de activare	Zilnic 10-15 min. - încetează cu două zile înainte de concurs
2	Antrenament tip feed-before	Zilnic 10-15 min. - încetează cu două zile înainte de concurs
3	Antrenament mental pentru însușirea finală a planului tactic și aplicarea lui la condițiile concursului	Zilnic 10-15 min. - încetează cu două zile înainte de concurs
4	Program diurn și nocturn cu componenta psihologică în vederea acumulării de energie fizică și psihică	Zilnic

— autoeducația ;
— autosugestia ;
— relaxarea ;
— antrenamentul psihoton ;
— antrenamentul mental sau ideomotor ;
— antrenamentul pe bază de bio-feed-back.

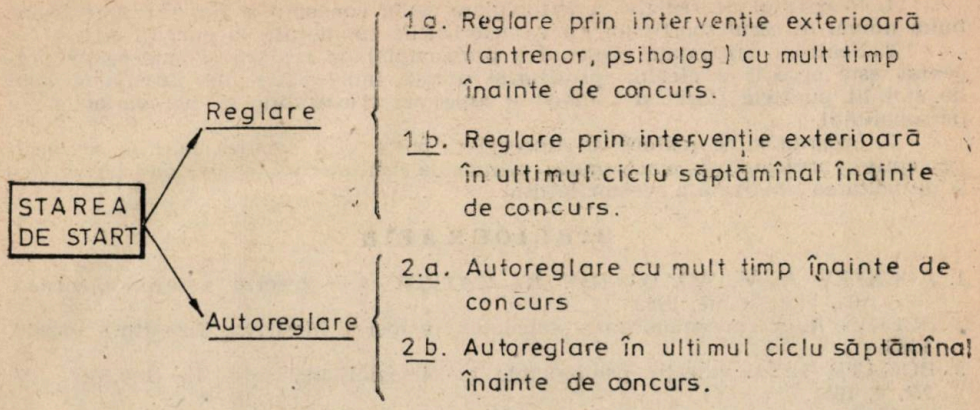
Prin aceste metode se pot rezolva unele probleme majore ale sportivilor cum ar fi :

a) antrenarea stabilității atenției ;

b) scăderea semnificației stressante a competiției și formarea unei atitudini corecte față de aceasta ;

c) eliminarea stărilor afective negative, a supraîncordării nervoase specifice stării de pre-start ;

Graficul 1



d) mobilizarea motivațională optimă pentru obținerea rezultatului dorit ;
e) crearea obișnuinței de a se deconecta de factorii perturbatori exremi ;
f) menținerea unei stări psihice pozitive pe parcursul întregii competiții, mai precis educarea stabilității psihice ;
g) abordarea cu calm a situațiilor de așteptare prelungită sau a celor frustrante ;
h) refacerea rapidă și eficientă a rezervei de energie nervoasă după probele din concurs și antrenament.

III. ELABORAREA PROGRAMULUI DE REGLARE ȘI AUTOREGLARE

Existînd multitudinea metodelor de reglare și autoreglare (numai la „relaxare" numărăm 10—15 metode consacrate pe plan mondial), anunțate mai sus, se trece la conceperea strategiei de abordare, a unui sportiv sau altul, avînd în vedere caracteristicile sale specifice.

Se aleg acele metode care convin cel mai bine sportivului, momentului concursului respectiv, ținînd seamă și de adversarii care vor fi prezenți la start.

Practic, s-a efectuat pentru fiecare sportiv de mare performanță un program de reglare și autoreglare, în general, și apoi pentru un concurs anume.

A. PROGRAM DE REGLARE ȘI AUTOREGLARE A STĂRII DE START, PENTRU SPORTIVII DE PERFORMANȚĂ CARE ÎNDEPLINESC ANUMITE CARACTERISTICI

A 1. **Caracteristicile sportivilor pentru care s-a conceput strategia de reglare și autoreglare**

— tip de rezistență cu viteză bună ;
— refacerea bună după efort — capacitate de refacere naturală ;
— echilibru neurovegetativ — normoton, vago-simpatic ;
— economie cardiovasculară în efort ;
— tehnică însușită la nivel foarte bun ;
— viață sportivă ireproșabilă ;
— valori constante, cu evoluție ascendentă, de la etapă la etapă și de la an la an privind pregătirea specifică și pregătirea psihologică.
— Particularități caracterial — atitudinal — motivațioenale și volitive remarcabile — conștiinciozitate, perseverență, atitudine pozitivă față de muncă, autodepășire, voință, motivație constantă în raport cu efortul.
— Experiență personală în ce privește efectuarea efortului și refacerii, evidențiindu-se o maturizare sportivă în care autocontrolul, autocunoașterea și autoreglarea au un rol important.
— Manifestă o puternică dorință de afirmare cu posibilități de progres.

A 2. **Strategia reglării și autoreglării stării de start** (graficul 1).

IV. CONCLUZII

1. Programul de reglare și autoreglare astfel conceput a dat rezultate foarte bune numai în cazul sportivilor cu caracteristicile enumerate la punctul A 1.

2. Pentru o eficacitate crescută a programului de reglare și autoreglare prezentat este necesar a efectua profilurile psihice individuale ale sportivilor, apoi de stabilit punctele „tari" și „slabe" și aspectele cvasistabile și cvasivariabile ale personalității.

3. Programul de reglare și autoreglare poate viza separat laturile senzorio-perceptiv-reprezentativă, emoțională, voiițională sau motivaționale, dar poate viza și dezvoltarea simultană a acestor laturi.

BIBLIOGRAFIE

1. ALEXEEV A. V., AGADJANIN N., KATKOV A.: Rezervî nasego organisma. Moscova, Izd. Znanie, 1982.
2. BELKIN A. A.: Ideomotornaia podgotovka v sporte. Moscova, Fizkultura i sport, 1983.
3. BOGATU N.: Implicații psihosociale ale imaginii de sine. In Rev./psih. 27, Nr. 4, 1981.
4. CEAUȘU V.: Autocunoaștere și creație, Ed. Militară, București, 1983.
5. EPURAN M., HOLDEVICI IRINA: Compendiu de psihologie pentru antrenori, Ed. Sport — Turism, București, 1983.
6. EYSENCK H. J., FURNEAUX W. D.: Primary and secondary Suggestibility An experimental and statistical Study. In: J. Exp. Psychol., m. 35 — 1945.
7. FREUD S.: Introducere în psihanaliză. Prelegeri de psihanaliză. Psihopatologia vieții cotidiene, Ed. Didactică și pedagogică, București, 1980.
8. GOLU M., DICU A.: Introducere în psihologie, Ed. Științifică, București, 1974.
9. HAHN E.: Predstartovie stressovie sostoiania i ih reguleația. Din: Stress i trevoga v sporte, Fizkultura i sport, Moscova, 1983.
10. HICGEY B.: Mental Training. Alaska, Totem Shooters Supplies, Eagle Rover, 1979.
11. NIEDEFFER R. M.: The Iuners Athlete: Mind plus Musclefor Winning, New York, Thomas § Crewde Comp. 1976.
12. POPESCU — NEVEANU P.: Dicționar de psihologie Ed. Albatros, București, 1978.
13. SCHULTZ J. H.: Le training autogené (adapt. par: R. Durand de Bousingen), Paris, P.V.F., 1966.
14. SELYE H.: The Stress of Life. London, Longman Green and Co., 1957.

M. NICULESCU: Aspects du réglage et de l'autoréglage des états psychiques pré- et intra-compétitionnels chez les sportifs de performance

En ce qui concerne le réglage et l'autoréglage neuro-psychique, physiologique et une superstructure psychique dépendante. En ce qui concerne la grande performance, l'éducation des possibilités de réglage et d'autoréglage psychique des sportifs est absolument nécessaire. Premièrement, il s'agit du réglage et de l'autoréglage sensoriel-perceptif-représentatif, émotionnel, volitif, motivationnel. On présente les méthodes de réglage par intervention extérieure et d'autoréglage; on présente également le mode d'élaborer le programme de réglage et d'autoréglage de l'état de start pour les sportifs de performance qui possèdent certaines caractéristiques.

M. NICULESCU: Aspects of the Regulation and Self-Regulation of Pre- and Inter-Competitional Psychic States with High Performance Sportsmen

The are two essential aspects of the neuropsychic regulation and self-regulation: the neurophysiological infrastructure and the dependent psychic structure. When high performance is the aim in view, it is most important to develop the sportsmen's capabilities of psychic regulation and self-regulation. First of all it is the sensorial-perceptive-representative, emotional, volitional, motivational regulation and self-regulation, which should be focused upon. The author describes both the outside intervention regulation methods, and the self-regulation ones. He also shows how a regulation and self-regulation programme of the start state is to be worked out for high performance sportsmen who are endowed with certain characteristics.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

ȘEDINȚELE DE CATEDRĂ — MIJLOC DE PERFECȚIONARE A PROFESORULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Prof. DUMITRU SOLOMEI
Liceul ind. Moldovița
Prof. VIOREL TOTESCU
Școala generală Fundu Moldovei

Calitatea superioară în muncă și în sport — iată importantul deziderat care caracterizează noua etapă a construirii societății socialiste multilateral dezvoltate în România. Școala constituie principalul factor în formarea și pregătirea tinerei generații, astfel încît aceasta să poată face față celor mai înalte exigențe ale societății; crește în mod nemijlocit rolul social al educației fizice prin reprezentantul ei — profesorul de educație fizică. În concepția partidului și statului nostru, educația fizică și sportul reprezintă **„activități de interes național"**.

Despre nobila misiune a școlii prin reprezentanții ei — cadrele didactice — din rîndurile cărora face parte, cu aprecieri tot mai elogioase, și profesorul de educație fizică, președintele țării, tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU**, afirma: **„Dezvoltîndu-și și perfecționîndu-și necontenit activitatea, școala își va îndeplini mai bine nobila misiune de formare a noilor generații ale patriei, de pregătire a constructorilor de mîine ai socialismului și comunismului pe pămîntul României"**.

În acest context și profesorul de educație fizică trebuie să se încadreze în cerințele dezvoltării fiecărei etape ale țării, trebuie să fie un bun specialist în domeniul său, cît și un bun educator comunist, să fie în pas cu NOUL și cu aplicarea lui la locul de muncă. Acestea se realizează printr-o perfecționare și autoperfecționare continue.

Dacă studiem cu atenție și Legea Educației și Învățămîntului/1978, din articolul 16 desprindem OBLIGAȚIA personalului didactic (deci și a profesorilor de educație fizică), la continua PERFECȚIONARE: **„Personalul didactic din învățămîntul de toate gradele are obligația să asigure un înalt nivel calitativ întregului proces instructiv-educativ, să se preocupe de CONTINUA PERFECȚIONARE a pregătirii sale profesionale, politice și ideologice, să fie model de ținută și comportare în toate împrejurările, în școală, familie și societate, să participe activ la formarea și educarea comunistă, revoluționară a elevilor, a tuturor cetățenilor țării. Toate cadrele didactice trebuie să fie BUNI SPECIALIȘTI și BUNI EDUCATORI, avînd îndatorirea de a se preocupa permanent de pregătirea elevilor pe baza celor mai noi realizări din domeniul științei, tehnicii și culturii, de educarea lor în spiritul ordinii și disciplinei, a responsabilității sociale pentru îndeplinirea obligațiilor ce le revin în școală, în muncă și viață"**.

Dispozițiile Ministerului Educației și Învățămîntului cheamă profesorii de educație fizică la continua perfecționare prin: ședințele de catedră lunare (cuprind școlile cu zone restrînse din județ), cercurile pe specialități trimestriale (cuprind zone mai largi din județ — 2—3 catedre), consfătuirile pe specialități anuale la nivel de județ, prezidate de inspectorul de educație fizică al județului respectiv, reciclările cincinale la nivel național (I.E.F.S.).

Se pare că ședințele de catedră sînt cele mai complete ca forme bine or-

ganizate, pentru că, pe lîngă materialele teoretice expuse, se desfășoară și lecția metodico-practică de educație fizică la școala planificată în anul școlar respectiv. Ședințele de catedră din zona C-lung Moldovenesc cuprind profesorii de educație fizică încadrați anual de către Inspectoratul școlar al județului Suceava de-a lungul celor două rîuri de la izvor și pînă la confluența lor la Vama — respectiv : Moldova și Moldovița. La ședințele de catedră participă un număr apreciabil de profesori de la 15 școli cu clasele I—VIII, IX—X și 4 licee de specialitate. Pentru precizare, de reținut că în anul școlar 1987—88 activează 20 de profesori de educație fizică calificați și 4 necalificați.

Ședințele de catedră din zona C-lung Moldovenesc sînt model în județul Suceava pentru amploarea materialelor teoretice prezentate și pentru lecțiile metodico-practice de calitate. Dar sîntem convinși că pot oferi învățăminte și cadrelor didactice din alte județe ale țării. Dezbaterile la aceste ședințe au aspectul unor simpozioane sau mese rotunde de înaltă ținută, materialele prezentate aduc de fiecare dată „noul". Fiecare participant ia obligatoriu cuvîntul, în care trebuie să aducă o contribuție creatoare pe marginea materialelor, presupunînd studiul permanent al publicațiilor de specialitate. Aceeași atenție deosebită se acordă și lecției metodico-practice, care nu este ca oricare alta, conform planificării, ci aleasă cu grijă pentru a aduce ceva deosebit, nou din care toți cei prezenți să poată învăța ceva.

Aceste ședințe de catedră sînt conduse cu competență de profesorul de specialitate Cocerhan Aurel de la Casa pionierilor și șoimilor patriei din C-lung Moldovenesc unde conduce și cercurile de 10 ani cu rezultate la nivel național / orientare turistică, tenis de cîmp și fotbal. Ședințele de catedră se organizează prin rotație, în fiecare școală, venind rîndul fiecăreia să fie gazdă, o dată la doi ani, și să țină și o lecție metodico-practică.

Prezentăm o ședință de catedră din zona noastră pentru documentarea celor prezentate mai sus (din luna martie, anul școlar 1987—88 la Liceul de matematică-fizică „Dragoș Vodă" din C-lung Moldovenesc) de unde s-au învățat cîteva lucruri frumoase, chiar dacă la prima vedere pare ceva îndepărtat. Cu siguranță totul este de actualizat :

A — Lecția metodico-practică avînd ca temă : „Dansul modern în lecția de educație fizică" ținută de Dranga Rarița (cu gradul didactic I în învățămînt). Cu asemenea conținut deosebit s-au mai desfășurat lecții metodico-practice avînd ca temă :

— „Inițierea elevilor în jocul de oină"

— „Cum interpretăm regulile jocului de handbal în joc"

— „Cum învățăm să schiem pe uscat"

— „Trînta se poate învăța în orice școală"

B — Materialele teoretice :

— „Formarea tradiției sportive, deziderat al tuturor factorilor cu atribuții în domeniul educației fizice și sportului din școală și localitate" (Bratu Gh., Școala cu clasele I—VIII C-lung Moldovenesc) ;

— „Pregătirea psihologică a sportivului în vederea participării în concursuri — parte indisolubilă și permanentă a antrenamentului sportiv" (Maftei Vasile — antrenor secția lupte, C-lung Moldovenesc) ;

— Informare metodico-științifică : „Strategia stabilirii tipologiei antrenorilor de copii și juniori" (Irimia Doina — Școala cu clasele I—VIII Sadova) ;

— „Fișa psiho-pedagogică sportivă — mijloc de depistare a celor dotați pentru sportul de performanță" (Solomei Dumitru — Liceul Industrial Moldovița).

Pe marginea expunerilor s-au purtat ample discuții constructive, cu toții fiind interesați să aflăm cît mai multe despre dansul modern.

Dar mai întîi ce-am văzut în conținutul lecției metodico-practice :

— 3 soliste dansînd dezinvolt — dans modern

— 2 dansuri moderne de grup (6 și 8 fete)

— 2 dansuri cu formații de fete de dans modern (12 fete)

— duet de dans modern (fete)

— soliști de dans modern de societate (tango, mazurcă, vals).

Vroiam să știm mai multe — „ce se întîmplă dincolo de cortină" pentru că profesioara are un palmares impresionant în rezultate la nivel național cu echipele de dans modern în Festivalul „Cîntarea României". De reținut că Festivalul „Cîntarea României" cu finale pe țară coincide cu competiția sportivă națională „Daciada" în anii fără soț, cînd sportivul punctează pentru județul pe care-l reprezintă și se întocmesc clasamente generale pe județe. Dar să continuăm cu Festivalul „Cîntarea României" :

În 1977 s-a introdus dansul tematic, iar în 1978 s-a introdus dansul modern, renunțîndu-se la dansul tematic. Echipele de dans modern de la acest liceu participă cu mult succes la finalele pe țară, respectiv :

1979, ediția a II-a — Mențiune pe țară
1981, ediția a III-a — Locul II pe țară
1983, ediția a IV-a — Locul I pe țară
1985, ediția a V-a — Locul I pe țară
1987, ediția a VI-a — Locul I pe țară

Într-adevăr, se poate spune că la C-lung Moldovenesc s-a format deja o „școală" de dans modern. Ziarul județean „Zori Noi" din 5.IV.1987, prin Aurelian Ciornei, coregraf la Ansamblul „Ciprian Porumbescu" — Suceava, precizează : „Înclinația tineretului pentru exprimarea energiei vitale și vigorii sentimentelor ce-l caracterizează prin arta mișcării...". La unele instituții de învățămînt din orașe, ca de exemplu Liceul „Dragoș Vodă" din C-lung Moldovenesc, se pare că dansul modern a făcut „școală", reprezentanții lor vădind stil și vigoare.

În continuare profesoara a prezentat :

„TEHNOLOGIA ACȚIONĂRII ÎN FORMAȚIA DE DANS MODERN"

1. — Se alege melodia (este necesar : o colecție de plăci, casete, radio, filme, melodii de la centrele de înregistrare — discoteci, casetofon, etc) ;
2. — Se selecționează fetele și băieții aproximativ de aceeași înălțime, corpolență și cu talent (cu simțul coordonării și al ritmului ; fetele să fie drăguțe, iar băieții chipeși — știut fiind că „frumosul vine din frumos") ;
3. — Învățarea elementelor de dans (pași de deplasare, mișcări în formații de brațe, trunchi, cap, picioare ; a nu se abuza la mișcări exagerate ale bazinului) ;
4. — Se trece la alcătuirea dansului respectiv pe timpi (numărătoarea elementelor de dans modern durează aproximativ o lună — o lună și jumătate) ;
5. — La concepția dansului trebuie avut în vedere :
   — schimbări de formații ;
   — execuții din formații și pe grupuri ;
   — folosirea soluțiilor : 1, 2 și chiar 3 fete sau băieți ;
   — costumație adecvată dansului (pantofi, fuste, rochițe, pantaloni etc.) ;
   — culorile costumației (să fie plăcute — cu importanță deosebită) ;
6. — Sincronizarea mișcărilor — (ținuta corpului, execuția corectă a mișcărilor din punct de vedere biomecanic, mimica feței — zîmbitoare, trierea mișcărilor a tot ce este în plus, etc.) ;
7. — Creativitatea (după învățarea elementelor de bază ale dansului, componenții sînt chemați să creeze elementele care se introduc în dansul respectiv).

Programele școlare completate cu noile „Instrucțiuni privind organizarea și desfășurarea activității de educație fizică și sport în învățămîntul primar, gimnazial, liceal și profesional, aprobate cu Ordinul M.E.I. nr. 6226/1986, anulează vechiul sistem S.U.V.A., lăsînd profesorilor de educație fizică o libertate în alegerea mijloacelor pentru realizarea obiectivelor cuprinse în programă, aduce „noul" și în elemente de dans modern la clasa a XII-a. Inițierea elevilor în dansul modern cere profesorilor de educație fizică să cuprindă în planificare și elementele din alte dansuri în ordinea claselor de la liceu, începînd cu clasa a IX-a, respectiv : pași de polcă și de galop, pași de vals, pași de dans popular din Oaș, cu percuție.

CONCLUZII și PROPUNERI :

— lecțiile de educație fizică avînd ca temă dansul modern sînt deosebit de gustate de elevi deoarece îi angrenează în mișcare continuă 50 de minute dînd lecției o intensitate și densitate maxime ;
— dezvoltă cu deosebire calitatea motrică, coordonarea, iar în secundar — rezistența, la care se adaugă ritmul ;
— dansul modern se planifică îndeosebi în trimestrul al doilea, dar cu mare succes și în celelalte două trimestre, mai ales pe timp nefavorabil ;
— practicarea lui nu necesită amenajări deosebite; este nevoie doar de o sală improvizată, hol, scenă, sală mică de sport, sală de clasă, etc., muzică adecvată și mult entuziasm din partea profesorului de educație fizică ; succesul cu siguranță va veni ;
— dansul modern este gustat și deosebit de apreciat de tineret, dar și de cei vîrstnici, el dă culoare programului din spectacolul respectiv.

BIBLIOGRAFIE :

— Colecția revistei „Educație fizică și sport" din ultimii 10 ani ;

— Colecția ziarului județean Suceava „Zori Noi" din ultimii 8 ani ;

— Legea Educației și Învățământului.

D. SOLOMEI, V. TOMESCU : Les séances de la chaire constituent un moyen de perfectionnement du professeur d'éducation physique

L'école représente le principal facteur de la formation et de l'instruction de la jeune génération pour le travail et la vie ; le rôle social des professeurs de sport et d'éducation physique s'accentue a chaque étape parcourue. L'auteur se réfère à l'importante contribution des séances de la chaire au pèrfectionnement des connaissances professionnelles des professeurs en vue d'accroître leur rôle éducatif d'enseignement dans l'étape actuelle de la construction socialiste de notre pays. Le perfectionnement professionnel — un tâche permanente des professeurs d'éducation physique — peut être particulierement efficace s;il se déroule dans le cadre des séances de la chaire ; ce sont des formes bien organisées dans les écoles, leur activité théorique s'alliant harmonieusement à la pratique. Dans ce sens l'auteur présente des exemples de l'expérience qu'il a acquise à l'unité d'enseignement ou il exerce son activité.

D. SOLOMEI, V. TOMESCU : The Chair Sittings, a Means of Improving the Activity of the Physical Education Teachers

Starting from the premises that the school is the main factor in the training of the younger generation for life and woork and that the physical education teacher is called upon to play an ever greater social role, in each new stage of development of our country the authors refer to the chair sittings and underline their importance in terms of professional improvement of the physical education teacher. It should be noted that in the present stage of socialist construction in Romania the physical education teachers are expected to play a still greater role in the process of education. That is why their permanent upgrading is a must, and well-organized chair sittigns offer conditions for exchanges of ideas and experience. The authors describe practical examples in this respect.

ASPECTE ALE ALGORITMIZĂRII ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ ȘCOLARĂ LA CLASELE V—VIII

Prof. ALEXANDRU HAMZA
Școala generală nr. 131, București
Prof. MARIANA HAMZA
C.S.S. nr. 1 București

În didactica modernă, algoritmizarea, modelarea și instruirea programată constituie metode logico-matematice care situează procesul de instruire pe baze științifice. Prin specificul ei, educația fizică permite aplicarea algoritmizării — raționalizarea și obiectivizarea conținutului învățării — pentru creșterea eficienței proceselor implicate în această activitate.

Algoritmizarea se prezintă ca un ansamblu de reguli sau sisteme de operații care, aplicate într-o ordine anumită, permite rezolvarea tipică a problemelor date. Cercetările întreprinse în acest domeniu atestă valabilitatea metodei în obținerea unor rezultate superioare în dezvoltarea fizică și a capacității motrice a elevilor. În practica educației fizice, conținutul și esența algoritmizării utilizează mai multe definiții. De exemplu, **„algoritmizarea reprezintă procesul de elaborare a algoritmilor"** [1], sau **„ansamblu de reguli pentru efectuarea unui sistem de operații într-o ordine dată în vederea rezolvării unor probleme de un anumit tip"** [2].

Educația fizică utilizează conceptul de algoritm al instruirii, al învățării actelor motrice, formării priceperilor și deprinderilor motrice și aplicativ-utilitare, dezvoltării calităților motrice și însușirii algoritmului practicării independente a exercițiului fizic.

În procesul didactic există posibilitatea utilizării mai multor tipuri de algoritmi conform tabelului 1.

Se poate afirma că existența relațiilor de intercondiționare între algoritmi (A, B, C) este o condiție imperioasă pentru realizarea modelului fixat.

Pe lîngă conceptul de algoritm al instruirii, există o anumită metodologie de elaborare și aplicare a algoritmilor, fapt ce impune anumite precizări.

1. Construirea algoritmilor presupune stabilirea succesiunii sarcinilor de realizat a componentelor procesului propriu educației fizice școlare și a ordinii de utilizare a mijloacelor respective. Algoritmizarea, ca metodă logico-matematică stabilește științific structura logică a materialului de însușit, prin descompunerea în părți-fragment ce indică ordinea în care ansamblul realizează integral conținutul învățări. Precizarea corectă a algoritmilor — factorii limitativi sau ajutători — este esențială prin raționalizarea procesului de instruire pentru creșterea eficienței sale. Deci, cînd algoritmul nu se confundă cu exercițiile, ci este exprimat de șirul frînt de operații logice reprezentate de succesiunea sarcinilor proprii conținutului tipic, mijloacele utilizate sînt numite **operatori algoritmici.** Aceștia corespund operațiilor algoritmice, adică sarcinilor-fragment ce aparțin unor condiții esențiale, ca de exemplu nivelul dezvoltării fizice, a priceperilor și deprinderilor motrice și aplicativ-utilitare, a cunoștințelor, a particularităților de vîrstă (individuale), precum și a condițiilor de mediu, a obiectivelor de realizat etc.

Cînd obiectivele au fost realizate, pe baza unor reguli stricte și univoce, atunci ele sînt considerate algoritmi de instruire.

În educație fizică, utilizarea lor se sprijină pe două repere : precizarea algoritmului (fixarea ordinii de realizare a conținutului) și elaborarea operatorilor algoritmici (stabilirea exercițiilor caracteristice fiecărei sarcini-fragment și a elementelor de ordin cantitativ), precum și a formațiilor de lucru utilizate. Algoritmul poate fi descompus în operații elementare, fiecare operator elementar în operații din ce în ce mai simple, pînă cînd acestea vor putea fi rezolvate în același mod, de fiecare elev.

---

[1]) **Firea Elena : Metodica educației fizice școlare,** București, 1985.

[2]) **Dicționar de neologisme,** Ed. Științifică, București, 1966.

Tabelul 1

Tip de algoritm	Procesul de instruire	Sisteme de algoritmi
Tip A	Sistem de acționare (conform programei) utilizat de profesor pentru ceea ce trebuie predat și însușit de elevi	- Algoritmul dezvoltării fizice armonioase. - Algoritmul formării deprinderilor și priceperilor motrice și aplicativ utilitare. - Algoritmul dezvoltării calităților motrice. - Algoritmul capacității practicării ramurilor de sport. - Algoritmul practicării independente a exercițiului fizic.
Tip B	Sistem de operații (reguli de învățare) prin care elevii realizează obiectivele, implicit ale programei.	- Algoritmi specifici componentelor procesului instructiv propriu educației fizice școlare la clasele V-VIII.
Tip C	Sisteme de acțiune prin care profesorul realizează obiectivele propuse (inclusiv programa).	- Scheme sau modele de realizare a unei activități bazată pe o succesiune de operații (exerciții).

2. Algoritmii concepuți trebuie corelați cu componentele procesului de instruire iar aplicarea lor să țină seama de: optimizarea dezvoltării fizice, dezvoltarea priceperilor și deprinderilor motrice și aplicativ-utilitare, a calităților motrice, formarea capacității de a practica ramurile de sport, obișnuința practicării exercițiilor independent și în grup. Aceștia, obținuți pe baza aparatului matematic, trebuie să fie optimali în ceea ce privește numărul de operații, precum și o succesiune logică a operațiilor.

3. Algoritmii vor reflecta fidel gradul solicitării, pe baza operațiilor ce au loc în timpul desfășurării lor. Deci, structurile (operațiile) incluse în sistemul operațional, necesare realizării componentelor modelului sînt riguros dozate prin: specificarea duratei, tempoului, numărului de serii, duratei și naturii pauzelor. Practic, aceasta se poate realiza eficient în ateletism, într-o măsură oarecare în gimnastică și dificil în jocurile sportive, prin faptul că structurile din lecții sînt greu adaptabile situațiilor create în desfășurarea jocului.

4. Operațiile cu algoritmi se pot codifica pe baza codurilor și simbolurilor care pot fi litere, numere sau ambele. De exemplu: Al. (alergare), S. (săritură), Al. R. (alergare de rezistență), Al. V. (alergare de viteză) etc. sau numerotate astfel: Al. R. 1—4; Al. V. 1—5; S. 1—3 etc.

5. Algoritmul cuprinde în conținutul său și algoritmul activității elevului (modul de lucru, organizare etc.), precum și modalitățile de verificare și apreciere ale profesorului. Totodată, cuprinde autoaprecierea rezultatelor obținute de elev.

În cadrul procesului instructiv al educației fizice școlare, algoritmizarea singură nu poate realiza obiectivele, deci utilizarea și a altor metode — modelarea, instruirea programată, problematizarea, euristica etc. — se impune cu necesitate.

În mod concret, prezentăm mai jos modul de utilizare a algoritmilor în atletism, la clasa a V-a (graficul 1).

ALGORITMUL ȘI CODUL OPERATORILOR ALGORITMICI PENTRU ALERGAREA DE VITEZĂ LA CLASA A V-A

Al. V_1 — **Școala mersului și a alergării :**

a. structuri pregătitoare pentru inițierea și învățarea tehnicii mersului și alergării ;

b. jocuri pregătitoare.

Al. V_2 — **Pasul lansat de viteză :**

a. alergare cu joc de gleznă, cu lucru activ de brațe, în tempo de 3/4 pe distanță de 10 m — 3—5 ori ;

— alergare cu ridicarea moderată a genunchilor și lucru activ de brațe, pe distanță de 10 m, în tempo de 3/4 — 3—5 ori ,

— alergare cu pași lungi peste linii trasate pe sol (1,5—2 m) în tempo de 3/4 și 4/4 — 3—5 ori ;

— alergare cu pas lansat, în linie dreaptă, pe 15—20 m, în tempo de 3/4 și 4/4 — 3—5 ori ;

— alergare în cadență, pe 20 m, în tempo de 2/4: 4 pași cu trunchiul aplecat și 4 pași cu trunchiul lăsat pe spate — 3—5 ori ;

— alternări de mers lent, mers rapid și alergare cu pas lansat în tempo de 2/4, pe un traseu marcat (5m + 5m + 20m) — 3 ori ;

— alergare cu pas lansat, în tempo de 3/4 și 4/4, pe 20 m și revenire cu mers pe 15—20 m — 3 ori ;

b. jocuri — „Conducătorul alege drumul" etc.

Al. V_3 — **Pasul accelerat de viteză :**

a. alergare cu joc de gleznă, în tempo de 2/4, cu trecere în alergare cu tempo de 3/4 și 4/4, pe distanța de 20 m — 3—5 ori ;

— alergare cu creșterea continuă a vitezei pînă la tempoul de 3/4 și 4/4, pe 15—20 m — 3—5 ori ;

— idem — cu handicap de 5—7 m pe distanța de 20 m, în tempoul de 3/4 și 4/4 — 3—5 ori.

Al. V_4 — **Startul de jos și lansarea de la start :**

a. start din diferite poziții, pe distanță de 15—20 m, în tempo de 3/4 și 4/4— 3—5 ori ;

— idem — cu trecerea piciorului oscilant peste obstacole mici pe distanță de 10 m în tempo de 3/4—3—5 ori ;

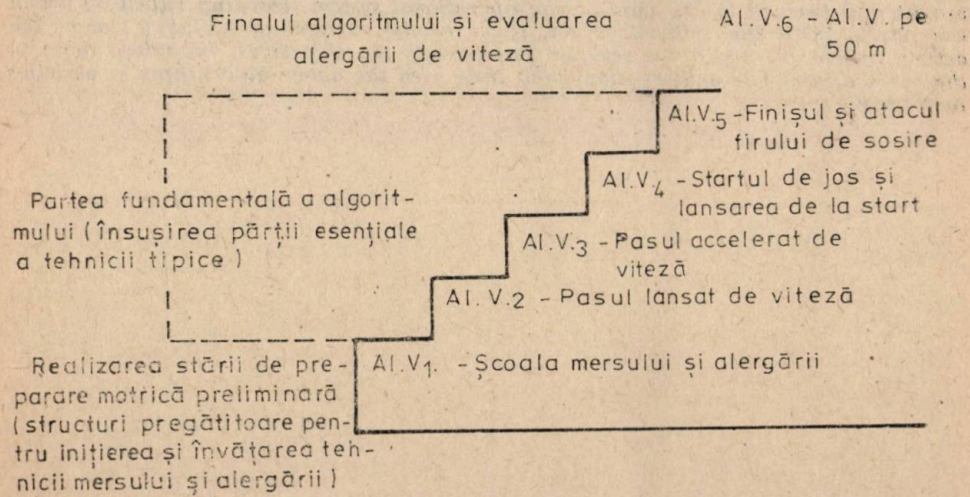
— idem — cu trecere pe sub o ștachetă pe aceeași distanță — 3—5 ori ;

— start de jos, individual și lansare de la start, pe distanța de 15—20 m, în tempo de 4/4 — 3—5 ori ;

— idem — la comandă și ritm imprimat de profesor — 3—5 ori.

Graficul 1

GRAFICUL ALGORITMULUI ALERGĂRII DE VITEZĂ



Al. V_5. — **Finișul și atacul firului de sosire :**

a. din mers, aruncarea mingii de oină în sus și înainte și prinderea ei prin dezechilibrarea corpului cu trunchiul puțin aplecat — 8—10 ori ;

— alergare cu joc de gleznă și cu genunchii sus, pe 20 m (10+10), cu aplecarea trunchiului în față în tempo de 3/4 și 4/5 — 3—5 ori ;

— atacul firului de sosire și finiș, pe 20 m, din alergare cu tempo de 3/4 și 4/4, cu aplecarea trunchiului înainte pe ultimul pas de alergare — 3—5 ori;

— alergare accelerată, pe 20 m, în tempo de 4/4 cu finiș și atacul firului de sosire — 3—5 ori.

Al. V_6 — **Alergare de viteză cu start de jos, cu finiș și atacul firului de sosire pe 30—50 m (concurs).**

* * *

În concluzie, putem afirma că algoritmizarea — deși își are propriile limite — prin corelarea cu alte metode aduce o contribuție însemnată la scientifizarea și raționalizarea domeniului educației fizice.

AL. HAMZA, MARIANA HAMZA : Aspect de l'algorithmisation dans l'éducation physique scolaire des 5—8è classes

L'algorithmisation, le modélage et l'instruction programméee représentent des méthodes logique-mathématiques de la didactique moderne, qui situe le processsus d'instruction sur des bases scientifiques. En partant de ces réalizés, les auteurs discutent l'utilisation du concept d'algorithmie de l'instruction dans l'éducation physique scolaire. On présente trois types d'algorithmes : le système d'actionnement/ conformément au programme) utilisé par le professeur enseigneraux élèves ; ie système d'operations règles de mémorisation) permettant aux élèves de réaliser les objectifs, du programmexy comparis ; les systèmes d'action à l'aide desquels le professeur réalise les objectifs proposés (y compris le programme scolaire). Les auteurs donnent un exemple du mode d'utiliser des algorithmes en athlétisme avec les élèves de la 5e classe.

AL. HAMZA, MARIANA HAMZA : On Algorythms and Their Use in Physical Education Classes in the Forms V—VIII

The use of algorythms, the programmes modelling and training, are science-based logico-mathematical methods of great importance in today's teaching. The authors discuss the concept of training algorythm in the physical education taught and trained in schools. They describe three types of algorythms : the acting system (which coplies with the curriculum) used by the teacher for what is to be taught and learned by the pupils ; the operational system (learning rules) by which the pupils fulfil the objectives set, those in the curriculum included ; and the action system by which the teacher implements the objectives, including those in the curricultum. The authors show how they used the above algorythms in athletics in form V.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

PRIORITĂŢI ŞI ORIENTĂRI ACTUALE ALE PROCESULUI DE PREGĂTIRE ÎN GIMNASTICA DE ÎNALTĂ PERFORMANŢĂ

Prof. NICOLAE VIERU

C.N.E.F.S.

I. CARACTERISTICI ŞI TENDINŢE ALE GIMNASTICII MONDIALE CONTEMPORANE

Gimnastica sportivă de performanţă se află într-un permanent progres, în ceea ce priveşte conţinutul evoluînd pe linia creşterii continue a dificultăţii, complexităţii, originalităţii şi spectaculozităţii exerciţiilor, fapt ce contribuie an de an la sporirea popularităţii acestui sport.

Ultimele campionate mondiale de la Rotterdam au scos o dată în plus în evidenţă creşterea în masă a dificultăţii exerciţiilor şi a nivelului general de măiestrie, în privinţa tehnicii de execuţie atingîndu-se un înalt grad de virtuzitate.

Dacă în trecutul nu prea îndepărtat unele mişcări de mare dificultate erau apanajul unor sportivi de excepţie, astăzi asistăm la o masă mare de concurenţi care efectuează aceste mişcări cum sînt dublu salt înapoi grupat cu întoarcere la sol (Tsukahara), triplu salt înapoi grupat la bara fixă, gigantica înapoi la paralelele, dublu salt-coborîre la bîrna şi paralelele inegale etc.

În paralel cu aceste caracteristici trebuie să menţionăm că de la o competiţie mare la alta se constată o tot mai accentuată apropiere a valorilor atît la echipe cît şi la individual, tendinţa care se va manifesta şi în continuare. Unele echipe şi mulţi gimnaşti se prezintă cu o bună pregătire şi cu exerciţii apropiate ca valoare, astfel încît ocuparea unui loc mai bun sau mai slab în clasament a unei echipe depinde uneori de o aterizare nesigură sau de o mică ezitare pe aparate, a unuia din sportivi.

Sugestiv în această direcţie este tabelul de mai jos, cu notele medii pe echipe la Campinatele Mondiale de la Rotterdam 1987 (Anexa 1).

Această apropiere a valorilor are ca efect creşterea concurenţei sportive şi a luptei pentru ierarhie în toate marile concursuri internaţionale.

Tot mai pregnant se manifestă şi tendinţa de scădere a vîrstei participanţilor precum şi a cîştigătorilor marilor competiţii mondiale şi olimpice.

Drumul în acest sens a fost deschis de Nadia Comăneci, care în 1976, la 14 ani, devenea campioană olimpică absolută şi model pentru toţi copiii lumii care îndrăgesc gimnastica. Apoi, la vîrsta de 15 ani, Olga Bicerova (URSS) în 1981 şi Aurelia Dobre (România) în 1987 devin campioane mondiale absolute. La masculin Dmitri Bilozercev (URSS), la 17 ani, devine campion european şi mondial absolut. La Rotterdam, de asemenea, am consemnat o masivă întinerire a echipelor atît la masculin cît şi la feminin.

În contrast cu scăderea vîrstei, trebuie să remarcăm pe de altă parte, reducerea longevităţii sportive faţă de trecut cînd Larisa Latînina, Boris Şahlin, Vera Ceaslavska, Yukio Endo etc. dominau multe ediţii ale campionatelor mondiale şi multe olimpiade. Astăzi, ca urmare a dificultăţii exerciţiilor, creşterii stressului de antrenament şi de concurs, sînt puţine exemplele de gimnaşti şi, mai mai ales, gimnaste care să se menţină în activitate două cicluri olimpice.

O altă tendinţă ce caracterizează sportul contemporan, inclusiv gimnastica, este aceea de amplificare a activităţii competiţionale internaţionale. Tot mai multe din cele 91 federaţii naţionale afiliate pînă în prezent la FIG, organizează turnee internaţionale, solicitînd pe cei mai buni gimnaşti şi gimnaste, întrecerile devenind tot mai numeroase şi răspîndite pe diferite meridiane ale globului pe tot parcursul anului, din ianuarie şi pînă în decembrie. Acest fapt impune o recon-

Anexa 1

Tabel cu media pe echipe
la Campionatele Mondiale de la Rotterdam 1987

Locul	Echipe masculine	Echipe feminine	Observații M	F
I	9,829	9,885	U R S S	România
II	9,722	9,873	R.P.Chineză	U.R.S.S
III	9,713	9,740	R.D.Germană	R.D.Germană
IV	9,650	9,670	Bulgaria	R.P.Chineză
V	9,635	9,668	Japonia	Bulgaria
VI	9,627	9,585	Ungaria	S U A
— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —	— — — — —
XII	9,451	9,443	Franța	Spania

siderare a problemei periodizării antrenamentului și a pregătirii de concurs, pentru a putea răspunde solicitărilor respective.

Obținerea unor performanțe remarcabile în contextul gimnasticii contemporane, formarea gimnaștilor și gimnastelor de nivel internațional ridică probleme complexe și multiple atît pe plan pedagogic cît și pe plan social și economic.

Sintetizînd experiența internațională și experiența noastră proprie, ținînd cont de tendințele dezvoltării pe mai departe a gimnasticii, desprindem o serie de aspecte noi în ceea ce privește procesul de pregătire și formare a gimnaștilor și gimnastelor.

II. CERINȚE PRIORITARE ȘI ORIENTĂRI ACTUALE PROCESULUI DE PREGĂTIRE

1. **Selecția și pregătirea timpurie** reprezintă factori hotărîtori ai performanței în gimnastică. Toți specialiștii domeniului sînt unanim de acord că pregătirea trebuie începută de timpuriu, în jurul vîrstei de 6—7 ani, cu copii talentați care au disponibilități și motivație pentru aceasta.

Sînt căutați acei copii care au o morfologie estetică, plasticitate în mișcare, capacitate de imitație și de învățare, precum și calități motrice specifice. Făcînd o retrospectivă a acestei problematici, trebuie să evidențiem că conceptul despre tipul sau modelul ideal de selecție a evoluat în raport de conținutul gimnasticii. Astfel, la masculin în trecut era preferat tipul mai scund, cu musculatură globuloasă, cu torace puternic, bazin mic și picioare subțiri, Astăzi tipul constituțional este armonios, suplu, cu torace puternic și de statură mijlocie spre înaltă (170—175 cm). La feminin tipul de gimnastă s-a schimbat mai des. De la corpul globulos cu forme reliefate s-a trecut apoi în mod treptat spre o talie proporțională, longilină cu picioare și brațe puternice. În prezent se poate vorbi de un tip de forță, cu talie medie proporțională și suplă care să poată face față conținutului actual dinamic al gimnasticii feminine.

Pentru selecția definitivă și mai ales, pentru cooptarea în loturi un criteriu fundamental, de care se va ține cont în mod deosebit, este acela al capacității de concurs. Aceasta deoarece cu un gimnast sau o gimnastă care se dovedește a fi slab concurent, care ratează, se va investi în zadar muncă, energie și speranțe.

2. **Proces permanent de învățare, paralel cu pregătirea de concurs**

Întreaga pregătire în gimnastică se caracterizează printr-un lung și continuu proces de învățare și perfecționare a mișcărilor și combinațiilor. Conținutul bogat, numărul mare și variat de probe, complexitatea tehnicii mișcărilor, existența programului de exerciții impuse care se schimbă o dată la 4 ani, programul de exerciții liber alese care trebuie să țină pasul cu exigențele moderne ale evoluției gimnasticii fac ca toate acestea să reprezinte un material vast ce trebuie însușit, reclamînd un mare volum de muncă, o deosebită preseverență și spirit de creativitate.

Dobîndirea măiestriei în gimnastică, după experiența actuală, poate fi atinsă la masculin după 10—11 ani de activitate, iar la feminin numai după 7—8 ani, avînd în vedere caracteristicile biologice feminine, maturizarea mai rapidă și înclinația fetelor mai mare spre gimnastică.

Caracterul predominant și permanent al învățării în instruire impune ca pregătirii tehnice să i se acorde o mai mare pondere și preocupare în raport cu ceilalți factori ai antrenamentului, un mai mare volum ca timp și consum de energie.

Evoluția gimnasticii, creșterea popularității ei au făcut ca activitatea competițională internațională să se îmbogățească foarte mult, gimnastele și gimnaști consacrați fiind astăzi solicitați a participa mai ales la competiții internaționale și în afara perioadelor tradiționale de concurs stabilite chiar prin Regulamentul tehnic al F.I.G. În aceste condiții, sportivii trebuie să aibă o „stare de concurs", un grad înalt de antrenament precum și exerciții pe care să le poată efectua oricînd. Aceste exerciții trebuie să conțină o structură și combinații de bază care să permită, în timp, grefarea de noi elemente și mișcări grele, originale, spectaculoase pentru a crește și modifica valoarea lor în conformitate cu posibilitățile și particularitățile proprii și strategia impusă de fiecare competiție în parte.

Această situație nouă determină cerința ca în procesul de antrenament să se urmărească, în paralel cu pregătirea de concurs, învățarea de noi mișcări și combinații. Acest sistem de lucru asigură o mai bună capacitate de concurs și în același timp menține mereu treaz interesul sportivilor pentru munca din antrenamente prin caracterul de noutate al învățării.

3. Accelerarea și simplificarea conținutului învățării

Consecință a dezvoltării gimnasticii, a îmbogățirii și extinderii experienței metodologice, a aportului științei în practica antrenamentului sportiv, a crescut ritmul procesului de pregătire. Apariția aparaturii ajutătoare, a saltelelor groase din burete, folosirea lonjelor pentru ajutor și asigurare apoi apariția gropilor cu burete și utilizarea aparaturii video pentru imprimare și studiu, toate au fost elemente care, cumulat, au contribuit la îmbogățirea și la ridicarea eficienței metodicii de antrenament, la dispariția secretelor tehnice. Mișcări care păreau inaccesibile în trecut constatăm că astăzi sînt însușite de un număr foarte mare de gimnaști și gimnaste tocmai datorită perfecționării și răspîndirii experienței metodice. În munca antrenorilor, în concepția lor, s-au schimbat multe precepte tradiționale.

Majoritatea au înțeles că trebuie să abordeze într-o manieră nouă, modernă, conținutul vast al gimnasticii, să renunțe la metoda scolastică a învățării, sistematice, gradate, succesive a tuturor mișcărilor. În prezent se operează după un concept care are la bază simplificarea și raționalizarea bagajului motric ce trebuie însușit de către sportivi. Pe de altă parte, ideea este impusă și de faptul că datorită evoluției continue a gimnasticii o serie de mișcări care erau în trecut obligatoriu de parcurs în învățare au fost eliminate, iar altele au dispărut din repertoriul sportivilor ca urmare a devalorizării lor în codul de punctaj.

În practică antrenorii abordează direct acele elemente grele care au devenit mișcări de bază, accesibile față de trecut. Ca principiu didactic se adoptă astăzi calea nu de la ușor la greu, ci de la greu la foarte greu. Astfel, la bară fixă și chiar la paralele inegale cu începătorii se trece direct la învățarea giganticilor și a salturilor, renunțîndu-se la urcările și rotările în călare, iar îndreptările și roțile în sprijin însușindu-se mai tîrziu. La acrobatică se trece în prezent mai întîi la însușirea saltului înapoi întins, pentru a aborda cît mai repede pe cele cu șurub, abia mai tîrziu și salturile grupate. De asemenea, la sărituri atît la băieți cît și la fete se învață de la început răsturnarea prin stînd pe mîini care deschide perspectiva abordării unei game bogate de sărituri dificile. Iar exemplificarea ar putea continua și la alte aparate.

4. Volum mare și intensitate mare în antrenament

Prin natura sa, gimnastica sportivă solicită un mare volum de muncă. După cum e știut, volumul este factor de perfecționare a tehnicii și de acumulare, iar intensitatea în antrenament este factorul care determină modificările structurale specifice. S-a constatat că un volum mare de muncă dar de o slabă intensitate are influență negativă și asupra structurii mișcărilor. Prin intensitatea optimă de antrenament trebuie înțeleasă intensitatea întîlnită în concurs, adică efortul de a executa exerciții integrale la fiecare probă în condiții cît mai apropiate de ambianța și programul ce vor fi întîlnite în competiții.

În ultimul deceniu s-au făcut mari progrese mai ales în privința creșterii volumului de antrenament, ajungîndu-se la 2—3 antrenamente pe zi și la un total anual de 1400—1600 ore. Timpul este însă limitat și, deci, nu se putea merge multă vreme pe creșterea volumului în timp. Experiența mondială ne arată că este necesar și posibil a se obține un volum mare și în același timp o intensitate mare în antrenament, ceea ce duce la un progres mai rapid, la realizarea și menținerea unei capacități de efort, superioare.

În consecință, se cere ca gimnaștii și gimnastele, chiar de la o vîrstă fragedă (11—12 ani), să fie obișnuiți cu efectuarea de integrale pe o perioadă cît mai lungă pe parcursul unui ciclu anual de pregătire.

Intensitatea crescută asigură un grad înalt de antrenament și al capacității organismului de a realiza într-un timp mai scurt forma sportivă de concurs, asigurînd și menținerea ei pe o durată mai mare.

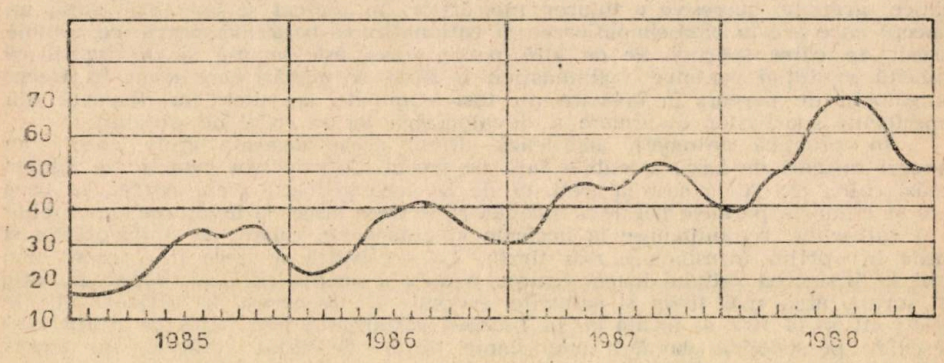
5. Continuitatea procesului de pregătire

Continuitatea este o chestiune deosebit de importantă în antrenamentul gimnaștilor și gimnastelor de performanță, aceasta constituind o condiție a progresului măiestriei sportive. Orice pauză, concedii sau întrerupere mai îndelungată sînt dușmanii performanței.

Sportivii consacrați, de clasă internațională, nu mai fac în prezent întrerupere pe parcursul anului decît perioade scurte, de cîteva zile, sau redus numărul antrenamentelor și intensitatea lor, acestea fiind mai scurte ca durată pe un anumit interval de timp. La nivelul atins astăzi în gimnastica mondială privind dificultatea și complexitatea exercițiilor orice întrerupere, orice accident duce la limitarea progresului, la pierderi serioase în privința calității în execuția tehnică, a calității deprinderilor în general, deprinderi care sînt de mare finețe și rafinament. După o întrerupere mai mare (3—4 săptămîni) antrenamentul se reia foarte greu și e nevoie de mult timp (2—3 luni) numai pentru a reveni de unde s-a plecat. După asemenea întreruperi există pericolul de a surveni explozii ale proceselor biologice de creștere, supraponderabilitate (îngrășarea), mai ales la fete. Toate acestea creează multe probleme antrenorilor și apar în plus posibilitățile de accidentare.

O importanță deosebită pentru creșterea gradului de măiestrie sportivă o are continuitatea pregătirii de la un an la altul de la un ciclu de pregătire la altul. Reluarea pregătirilor de la începutul fiecărui ciclu anual de la un nivel cît mai înalt asigură progresul tehnic continuu și al capacității de efort a organismului spre parametri din ce în ce mai înalți.

Această creștere și continuitate este exprimată sugestiv în graficul alăturat.



6. Pregătirea fizică specială

Practicarea gimnasticii de performanță la o vîrstă fragedă impune o reconsiderare a concepției privind pregătirea fizică, în sensul că trebuie asigurată, pe de o parte, o dezvoltare fizică estetică, armonioasă avînd în vedere că lucrăm cu un organism în creștere, iar pe de altă parte o dezvoltare selectivă specifică, corespunzătoare calităților motrice în conformitate cu direcțiile acțiunilor comune și caracterul solicitărilor grupelor musculare de către aparatele de gimnastică.

În prima categorie vor fi incluse exercițiile de dezvoltare și fortificare generală a musculaturii de postură, de ridicare sau menținere a indicilor de

Tabel cu media la individual compus
la Campionatele Mondiale de la Rotterdam 1987

Locul	Masculin	Feminin	Observații
I	9,865	9,956	
II	9,862	9,935	
III	9,843	9,900	
IV	9,783	9,882	
V	9,770	9,837	
VI	9,766	9,793	
XII	9,691	9,701	
XXIV	9,618	9,595	

forță, mobilitate și rezistență. Pentru atingerea celui de al doilea țel se folosesc exerciții speciale, utilizînd îngreuieri progresive, aparate speciale, ca benzile elastice, cărucioruI rulant pe banca înclinată, ganterele, helcometrele, lucru folosind greutatea proprie a corpului, exerciții la scara fixă, la banca de gimnastică, exerciții în doi, exerciții coregrafice pentru forța de săritură, pentru deschidere și susținere.

Principalele direcții și grupe specifice musculare ce trebuie avute în vedere prioritar la dezvoltarea forței sînt următoarele :

a) mișcarea de anteducție pînă la elevație precum și retroducția brațelor ;
b) flexia și extensia în articulația coxo-femurală ;
c) abducția și adducția brațelor (mai mult pentru băieți) ;
d) săritură prin împingere de pe două picioare (detentă) ;
e) flexia și extensia brațelor (detenta brațelor).

În metodologia pregătirii fizice factorul cel mai important este **continuitatea** și **perseverența,** precum și schimbarea în fiecare etapă (la fiecare 4 săptămîni) a dozării și a încărcăturii.

7. Pregătirea în perspectivă

Atunci cînd avem în vedere pregătirea unor tineri gimnaști sau gimnaste în perspectivă, trebuie să programăm în conținutul instruirii mișcării și elemente de un grad de dificultate care vor fi la modă (valabile) în perioada cînd sportivii noștri vor fi la vîrsta posibilităților maxime, vîrsta optimă de a realiza performanțe. Trebuie să avem în vedere că gimnastica progresează continuu, de aceea fiecare generație de sportivi trebuie altfel pregătită deoarece prin repetarea drumului parcurs, învățînd aceleași elemente care sînt la ordinea zilei, nu vom obține rezultatele scontate. Trebuie să avem în vedere că unele mișcări se devalorizează moral datorită utilizării lor de un număr prea mare de sportivi. De asemenea, trebuie să avem în vedere posibilele schimbări ale regulamentului de concurs și a orientării cerințelor privind modul de alcătuire a combinațiilor la diferite probe. Antrenorul trebuie să prospecteze mereu în perspectivă, să fie la curent cu noutățile, cu ceea ce fac și gîndesc alții, pentru a interveni în mod creator și de a prevedea ce va avea succes în viitor la marile confruntări internaționale, știind în general că elementele și combinațiile noi, originale, surpriză sînt cele care asigură în parte acest lucru.

8. Motivația

Motivația este motorul performanței și are rol hotărîtor în obținerea de rezultate superioare în depășirea granițelor și factorilor limitativi ai progresului. Tradusă în pasiune și dragoste pentru gimnastică, în dorința de a obține rezultate înalte, de a fi cel mai bun, motivația trebuie să fie mereu în atenția antrenorului.

Numai sportivi cu o motivație puternică și permanentă pot face față cerințelor și dificultăților antrenamentului, regimului de viață sportivă impus de înalta performanță. Relația antrenor-sportiv este deosebit de importantă pentru menținerea unei motivații puternice, motivație care se resfrînge și asupra familiei care, la rîndul ei, poate influența menținerea amplificarea sau diminuarea ei. Deosebit de importantă este abilitatea și măiestria antrenorului care trebuie să creeze în permanență sportivului impresia că tot ce face și ce realizează se datorează în primul rînd eforturilor, capacității și calității sale, personalității și talentului său. Acest lucru are darul să stimuleze pe sportiv, să-i dea curaj, tărie morală, încredere în forțele proprii. Să nu uităm că gimnastica solicită, în afara unui volum mare de muncă, pricepere, pasiune, spirit creator, novator, o puternică disciplină interioară și multă perseverență. În colectivul secției sau lotului trebuie educată atitudinea de respect și într-ajutorare, trebuie instaurată o atmosferă favorabilă acestei munci.

Antrenorul, care este personalitatea determinantă a întregului sistem de pregătire și formare a gimnaștilor, trebuie să fie un om activ, receptiv la tot ce poate ajuta la progresul elevilor săi, la realizarea performanțelor planificate.

N. VIERU : Priorités et orientations actuelles du processus de préparation à la gymnastique de haute performance

En partant de l'expérience offerte par les derniers grands concours de gymnastique — avec les nouveautés présentées —, l'auteur a sélectionné les exigences prioritaires et les orientations actuelles du processus d'entraînement de la gymnastique de haute performance. Une première conclusion insiste sur la sélection et la préparation précoce, à titre de facteurs décisifs. Une autre idée soulignée se réfère à l'étude permanente parallèlement à l'entraînement pour le concours ; l'auteur accorde un rôle majeur à l'accélération et à la simplification du contenu de l'enseignement, comme une conséquence du développement de la gymnastique, de l'extension de l'expérience méthodologique, de l'apport de la science à la pratique de l'entraînement sportif ; un chapitre consacré aux aspects concernant le volume et l'intensité de l'entraînement insiste sur le fait que ces deux derniers facteurs doivent être grands. Les problèmes suivants se réfèrent à : la continuité du processus d'entraînement, la préparation physique spéciale, la préparation de perspective et la motivation.

N. VIERU : Present-Day Priorities and Orientations in the Training of High Performance Gymnasts

In mind with the experience gained during the recent gymnastics competitions, in particular with the new elements noticed, the author shows which are today the highest priorities and main orientations in the training of high performance gymnasts. A first conclusion he reaches is that selection and training, decisive factors, in terms of performance, should be carried out as early as possible. An important idea he underlines is that learning should be a steady process and that it should go hand in hand with the preparatory work for competitions. Another aspects whose importance the author highlights refer to the acceleration of learning and the simplification of its contents, which are consequent upon the development of gymnastics, the richer methodological experience accumulated, the contribution of science to training. It should be noted that the author devotes one chapter to aspects related to the volume and intensity of training. He emphasizes that intensity should be the highest and training steady and iniensive. The following problems are also approached : the continuity of training, the special physical training, the long-term training and motivation.

ASPECTE ALE PREGĂTIRII ÎN PROBELE DE PISTOL (II)

GHEORGHE CORBESCU
Antrenor emerit

OCHIREA

Cînd spunem ochire, imediat gîndul ne fuge la acea relație pe care sportivul trebuie să o stabilească între poziția armei, a pistolului în cazul de față, și acel punct ochit de pe ținta de tragere, punct față de care sportivul are de respect anumite elemente de tehnică. Aceasta înseamnă că îndreptarea pistolului spre țintă (deci ochirea) se face după anumite reguli.

Deci, pentru a executa ochirea cu pistolul, sportivul trebuie să știe, în principal, următoarele :

— cum trebuie să se găsească aparatele de ochire față de ele însele și față de acel punct de pe țintă și

— cum trebuie să fie ele raportate la aceasta, pentru ca ochirea să corespundă celor mai exigente cerințe de precizie a tragerii.

De multe ori datorită răspîndirii tirului distractiv se consideră acest lucru ca știut și se trece cu ușurință peste el. Or, se știe și acest lucru trebuie reținut că aparatele de ochire (cătarea și înălțătorul) trebuie să se găsească în momentul ochirii în acea poziție în care cătarea se află plasată exact la mijlocul crestăturii înălțătorului (egal depărtată de cele două părți laterale ale crestăturii) și cu vîrful la înălțimea umerilor crestăturii. Numai așa trebuie să se găsească cătarea și acestea sînt elementele care servesc la stabilirea poziției ei, poziție care trebuie să rămînă identică pe tot timpul cît durează ochirea și declanșarea focului.

Cît privește punctul de pe țintă față de care vizăm, adică potrivim aparatele de ochire ca în poziția descrisă mai înainte, deosebim două situații :

— cea a probelor de precizie și

— cea a probelor de viteză.

În primul caz, adică cel al probelor de precizie, punctul față de care trebuie raportată poziția aparatelor de ochire trebuie să fie baza punctului negru de pe ținta de tragere, nu mijlocul lui și nici o zonă de cîțiva centimetri pătrați situată în apropierea bazei sale. De ce așa și nu altfel ? Pentru că baza punctului negru oferă un loc precis, bine definit și conturat pe care-l putem distinge cu mare precizie și față de care putem apropia aparatele de ochire pînă la rămînerea acelui firicel alb, ce trebuie să le despartă de el.

În felul acesta toleranța și eroarea sînt reduse cît mai mult posibil, iar precizia ochirii este realizată pînă aproape de limita superioară a posibilităților umane — fapt ce nu se poate întîmpla în cazul ochirii pe mijlocul punctului negru sau într-o zonă de la baza lui. Or, cu cît finisarea ochirii este mai bine făcută, cu atît și precizia tragerii va fi mai mare.

În al doilea caz, în cel al probelor de viteză, punctul de pe țintă față de care trebuie să îndreptăm aparatele de ochire (poziția lor rămînînd aceeași ca și în cazul precedent) este mijlocul cercului 10. De ce aici lucrurile se petrec invers ca mai înainte ? Pentru că în graba cu care trebuie să ochească sportivul (dat fiind timpul limitat — scurt — avut la dispoziție) este mai accesibil ochirii în mijlocul decarului, decît orice alt punct de pe țintă. Iar faptul că uneori poziția aparatelor de ochire nu cade exact pe centrul cercului 10 nu constituie o greșeală prea mare de ochire. Decarul țintei avînd înălțimea de 15 cm., și lățimea de 10 cm, 1—2 cm ochit stînga, dreapta, jos sau sus nu scoate lovitura din interiorul decarului, dat fiind faptul că grupajul pistolului de viteză se înscrie (cu pistol și muniție de bună calitate) sub 4 cm.

Se practică și ochirea în partea de jos, la baza decarului. Nu o recomandăm, fiindcă în acest procedeu pistolul nefiind reglat „punct ochit, punct lovit" — ci mai sus — sportivul este tentat să declanșeze focul imediat ce aparatele de ochire se găsesc în apropiere de baza decarului. Adică să grăbească declanșarea și, implicit, la modificarea timpului de executare a seriei respective. În afară de aceasta, chiar atunci cînd oprirea se face pe baza cercului 10, ochirea se realizează totuși mai greoi decît în cazul opririi aparatelor de ochire pe centrul lui. Or, aceasta duce la lungirea duratei de execuție a focului și, implicit, la modificarea timpului de executare a seriei respetive ; iar mai de-

parte se ajunge la dereglarea ritmului de tragere și, deci, la o execuție tehnică incorectă a tragerii.

În concluzie, ochirea trebuie făcută pe centrul decarului și nu altfel, rapid și constant, astfel ca — împreună cu declanșarea — să nu depășească 1—1,2 sec. în proba de pistol sport-pentru femei ; iar în cazul probei de pistol viteză pentru bărbați — împreună cu ridicarea și declanșarea — să nu depășească la primul foc maximum 2 sec. pentru seriile de 8 sec. 1,8, sec. pentru seriile de 6 sec. ; 1,5 sec. pentru seriile de 4 sec. Pentru celelalte 4 focuri ale seriei, se repartizează restul de timp cît mai rămîne din fiecare serie și în raport de ritmul de tragere al fiecărui sportiv.

DECLANȘAREA

Ca și în cazul celorlalte situații analizate pînă aici, și declanșarea o vom analiza prin prisma cerințelor și necesităților impuse de cele două grupe de probe : **precizie și viteză.**

În probele de precizie — am văzut cînd a fost vorba de ridicarea brațului — că mîna pornește, în faza de execuție a focului, de pe o poliță sau masă, bine întinsă și blocată din articulații, avînd degetul arătător pe trăgaci. Dar nu oricum, ci cu centrul falangei a treia, în curbura trăgaciului și să se găsească în următoarele trei ipostaze :

— de simplu contact, pentru proba de pistol liber ;

— de început de presiune, pentru proba de pistol cu aer comprimat și pistol viteză și de presiune ceva mai pronunțată, pentru proba de pistol sport-pentru femei. Totodată, în cazul ultimelor 3 probe mai trebuie ca și piedica i să fie luată, decă este cazul.

Toate acestea sînt măsuri care — o dată asigurate — la probele de precizie contribuie la scurtarea timpului de execuție a focului, evită scăpări de focuri necontrolate și ușurează declanșarea, prin faptul că : nu se pierde timp în căutarea trăgaciului după oprirea pistolului sub punctul negru ; — este înlăturat un contact brusc și dur cu trăgaciul la pistolul liber ; — iar apăsarea pe trăgaci devine un act firesc de continuare și nu de smucire.

Apoi urmează ochirea, care începe chiar din timpul cînd mîna acționează pentru potrivirea aparatelor de ochire la baza punctului negru și se suprapune în partea ei finală (cînd se apropie de finisare), cu începerea sau continuarea apăsării pe trăgaci, pînă la ruperea totală a rezistenței acestuia și plecarea focului. Ceea ce trebuie reținut este faptul că — din momentul opririi pistolului sub punctul negru — acțiunea de menținere a brațului, ochirea și declanșarea se înlănțuiesc și se condiționează una pe alta. Nu se poate spune : pînă aici am potolit brațul, acum ochesc și de aici încolo declanșez. Fiindcă stabilitatea brațului trebuie să persiste atît pe timpul ochirii, cît și pe cel al declanșării. Știm că ochirea este facilitată de stabilitate și ambele trebuie să rămînă în stadiu optim și pe timpul declanșării, fiindcă aceasta nu poate avea loc (degetul nu apasă pe trăgaci) dacă mîna tremură și aparatele de ochire „joacă".

În toată această coordonare ochiul este organul care deține rolul principal. El percepe dacă mîna stă, dacă aparatele de ochire sînt bine „prinse" și, pe baza acestei senzații vizuale, creierul impulsionează degetul cînd, cum și cît de tare trebuie să apese pe trăgaci. Acest act de începere sau continuare a apăsării (după cum este la pistol liber sau la pistol cu aer comprimat) are loc în aceea sau acele mici (momente de apnee, cînd trepidațiile mîinii devin foarte mici (mîna stă). Și cum asemenea faze se succed de cîteva ori pe durata unei apnee, apăsarea pe trăgaci se intensifică progresiv, pe timpul lor și se slăbește ori de cîte ori ele dispar, fără ca degetul să părăsească trăgaciul, fără ca brațul să cedeze sau respirația să fie reluată. Aceasta înseamnă că apăsarea pe trăgaci (declanșarea) — în mod obișnuit și corect — nu trebuie să se petreacă instantaneu : — „acum trag !" Ci după cîteva încercări cu intensificarea progresivă a apăsării pe trăgaci și tot atîtea încetări ale lor. Dar fără a părăsi acel stadiu (aceea ipostază) a degetului de a fi în contact cu trăgaciul sau început de presiune pe trăgaci, ori a slăbi brațul și a părăsi cu ochiul controlul aparatelor de ochire.

Dacă totuși în decursul unei apnee (8—12 sec.) nu se reușește obținerea plecării focului în condiții bune, brațul este coborît pe poliță sau masă și operația se reia de la început (după o pauză de 2 —3 minute), cu aceeași metodică și perseverență. Numai așa se ajunge la stadiul cînd sportivul nu știe cînd focul pleacă și cînd declanșarea s-a produs în condiții optime.

Declanșarea — în cazul probelor de precizie — este o acționare lentă a trăgaciului cu ajutorul degetului arătător, acționare ce se produce la comanda

ochiului (percepției vizuale), cu intensificări și incetiniri progresive nu trebuie să fie stingherită de frecarea degetului pe garda trăgaciului și nici de împingerea sau tragerea laterală de trăgaci. Apăsarea trebuie să se exercite pe o direcție paralelă cu axul țevii pistolului, avînd ca singur factor executiv falanga a 3-a a degetului arătător.

În probele de viteză lucrurile se aseamănă în principiu, cu deosebirea că problemele respective îmbracă aspecte legate de specificul probelor la care ne referim. Astfel, mîna nu mai pleacă de pe masă, ci din poziția de așteptare (la 45°), lucru impus de regulamentul de desfășurare a probelor de viteză. Înainte de a începe ridicarea, brațul trebuie să fie însă bine întins și perfect blocat, să aibă degetul arătător cu centrul falangei a 3-a așezat în curbura trăgaciului și cu o presiune pe el (mai redusă la pistol viteză și mai pronunțată la pistol sport — pentru femei), aparatele de ochire vizate și potrivite, piedica I luată (dacă e cazul) și respirația oprită. Motivele sînt aceleași ca în cazul probelor de precizie. La oprire, însă, brațul poposește pe centrul cercului 10 și nu la baza punctului negru. Dar și în acest caz, momentul opririi pistolului pe decar marchează începerea ochirii (retușarea cătării în crestătura înălțătorului) și implicit, continuarea și creșterea intensității de apăsare pe trăgaci. Această înlănțuire de acțiuni este tot rezultatul percepției vizuale. Ea ne informează și convinge că poziția aparatelor de ochire a devenit corectă și se sincronizează cît de cît cu stabilitatea mîinii. Deci, apăsarea poate fi continuată mai intens — dar progresiv — pînă la ruperea totală a detantei.

Iată, așadar, cum și în acest caz, cele trei operații : ridicarea brațului, ochirea și declanșarea se înlănțuiesc între ele, se coroborează, se coordonează și condiționează reciproc cu mici deosebiri de la probă la probă. Astfel, în cazul probei de pistol sport-pentru femei, ridicarea brațului — după cum am văzut la punctul respectiv — are durata de efectuare 1,5—1.8 sec. Aceasta înseamnă că, pentru ochire și declanșare, mai rămîn doar 1,5—1,2 sec., fiindcă toate la un loc nu trebuie și nu pot să dureze mai mult de 3 sec. (cît ținta rămîne pe față). Urmează pauza de 7 sec., cînd mîna revine în poziția de așteptare și după care se reia încă de 4 ori ridicarea, ochirea și declanșarea. În ceea ce privește cealaltă probă (de pistol viteză pentru bărbați) lucrurile nu se mai potrivesc. Timpul global de 8, 6, și 4 sec., cît trebuie să dureze o serie de 5 focuri, nu permite ruperea efectuării primului foc de celelalte 4. Sau, mai bine zis, primul foc (ridicarea brațului pe decar, ochirea și declanșarea lui), trebuie să aibă loc într-un timp global de maximum 2 sec. pentru seriile de 8 sec. ; 1,8, sec. pentru seriile de 6 sec. și respectiv 1,5 sec. pentru serii de 4 sec. Numai în felul acesta se asigură și timpul necesar pentru tragerea imediat și în continuare a celorlalte 4 focuri ale seriei. Mai trebuie precizat și faptul că — după ce a fost tras primul foc — sportivul nu pierde nici o clipă contactul cu trăgaciul și pentru fiecare țintă (foc) ce urmează face tot 3 operații : deplasarea pe ținta următoare și oprirea, ochirea și declanșarea focului. Iar timpul pentru fiecare din aceste 4 focuri este determinat atît de timpul cît i-a mai rămas după efectuarea primului foc, cît și de ritmul ce și l-a format pentru executarea fiecărei categorii de serii (8, 6 și 4 sec.).

Dar ceea ce trebuie reținut ca important — pe linia deosebirilor dintre declanșarea în probele de precizie și cea din cadrul probelor de viteză — este faptul că declanșarea în probele de precizie poate fi întîrziată și chiar amînată pentru o vreme. În timp ce — în cazul probelor de viteză — dat fiind faptul că declanșarea împreună cu ochirea și ridicarea brațului are loc într-un timp global, determinat și legat de durata cît ținta rămîne pe față, efectuarea ei devine obligatorie, din moment ce comanda „GATA" a fost dată și ținta s-a întors pe față. Drept consecință, sînt de reținut următoarele caracteristici care le capătă unele operații legate de declanșare :

— o grăbire (accelerare) a sincronizării dintre ridcarea pe țintă, ochire și declanșare ;

— o realizare a stabilității brațului și o finisare a ochirii ;

— o grăbire (accelerare) a sincronizării dintre ridicarea pe țintă, ochire și menajamente.

Toate acestea ar fi în dauna preciziei focului, dacă ele n-ar fi compensate de dimensiunile mari ale decarului (în raport cu cercul 10 de la probele de precizie) și de automatizarea la care ajunge sportivul în efectuarea tragerii.

STEREOTIP ȘI RITM DE TRAGERE (automatizare).

Sînt cuvinte care se aud foarte des pe poligonul de tir, termeni care au căpătat o circulație în lumea trăgătorilor datorită faptului că indică cauze și

condiții impuse de obținerea înaltei performanțe care au devenit mijloace indispensabile în obținerea perfecționării spre care tinde un trăgător de înaltă performanță. Ele sînt cauze și nu efect în obținerea rezultatelor înalte în tir și au rezultat din practica antrenamentului, prin observarea urmărilor lor pozitive asupra pregătirii. După care s-au impus în metodologia pregătirii.

De altfel, însăși definirea lor ne-o dovedește că așa stau lucrurile :

— **Stereotip — dinamic** înseamnă un sistem de reflexe condiționate care se formează datorită repetării în aceeași succesiune a mișcărilor și a unor condiții impuse de o situație dată iar prin **Ritm** înțelegem periodicitatea unei mișcări (acțiuni), a unei activități, a unui proces (mișcare regulată — cu tempo) sau, am mai putea spune, un stereotip încadrat într-un anumit timp.

Ca să se ajungă aici s-a formulat, mai întîi, **definiția** și de la încercările, practicile și observarea de zi cu zi, omul a tras concluzia necesității și încadrării lor într-o **formulare**, care să le dea suportul reținerii lor ca mijloace prioritare în realizarea performanței.

Acum cînd cunoaștem înțelesul celor două noțiuni și ne gîndim la cele două categorii de trageri : de precizie și de viteză, ne putem da seama, **că stereotipul dinamic are aplicare în amîndouă probele, în timp ce ritmul își găsește locul numai în proba de pistol viteză.** De ce așa ? — fiindcă repetarea unor acțiuni în aceeași succesiune și în anumite condiții, cum sînt : încărcarea pistolului ; efectuarea prizei ; luarea poziției de tragere, ochirea, declanșarea, etc. — adică o repetare stereotip — se efectuează mai mult sau mai puțin la fel în ambele categorii de trageri. Pe cînd ritmul — succedarea unor mișcări la sau după un anumit timp — nu-și poate găsi loc decît în proba de pistol viteză, unde seria are 5 focuri ce trebuiesc trase într-un anumit timp. Și care timp va fi nevoie deci să fie împărțit în 5 durate bine precizate. Dar, cum avem 3 categorii de serii (de 8, 6, și 4 sec.), înseamnă că vom avea 3 feluri de divizare a timpului în durate bine distincte. Deci, 3 ritmuri de trageri : 2 — la seriile de 8 și la 6 uniforme dar diferite ca durate fracționare și al 3-lea, uniform accelerat — la seriile de 4 sec.

Justificarea utilității acestor două mijloace constă în aceea că sportivul — datorită executării în mod reflex a unor anumite acțiuni — nu se mai gîndește ce trebuie să facă, își ușurează memoria. Scăpînd de această povară mentală, el devine mai puțin influențabil negativ la stress, la stările emotive, se simte mai sigur pe sine și pe acțiunile sale, mai tare din punct de vedere psiho-fizic. Deși complexat de stări emotive puternice în competițiile cu miză mare, sportivul depășește totuși aceste inconveniente efectuînd acțiunile necesare unei trageri în bune condițiuni prin execuții la fel de bune și de corecte, datorită automatismului în care se transformă — în ultimă instanță — atît stereotipul dinamic, cît și ritmul de tragere.

Pentru a ne convinge și a înțelege mai bine avantajele stăpînirii stereotipului dinamic și ritmului în executarea tragerilor, este suficient să urmărim — în timpul unei competiții de pistol viteză — pe un începător și pe un consacrat. Vom observa cum primul se frămîntă înaintea tragerii fiecărei serii, nu are ritm, în timp ce consacratul abordează cu calm fiecare acțiune, iar ritmurile seriilor din aceeași categorie (8, 6, 4 sec.) sînt constante.

CE MAI TREBUIE ȘTIUT ?

Dacă ceea ce am analizat pînă aici au fost probleme legate direct de tehnica tragerilor, cele ce urmează nu mai au această caracteristică, dar pot influența în mod negativ desfășurarea tragerilor, datorită unor efecte ce le au asupra organismului.

1. **Să ne oprim — de exemplu — asupra necesității de a ști ce trebuie să facă un sportiv cu ochii în timpul pauzelor sau atunci cînd nu vizează prin aparatele de ochire, dar se găsește angrenat într-o probă de tragere.**

Cînd se găsesc într-o astfel de situație mulți dintre trăgători își plimbă privirea prin poligon sau privesc spre alte lucruri ce se găsesc în cîmpul de tragere. Această comportare nu este folositoare vederii, adică ochilor. Mai bine zis, nu ajută cu nimic vederea în continuarea tragerii, ci din contră, face ca ochii să-și piardă din puterea de a percepe lucrurile la fel de bine pe tot timpul tragerii.

Care este explicația, de unde vine acest neajuns ?

Această calitate a ochiului de a percepe lucrurile așa cum se prezintă ele, se numește acuitate vizuală și puterea ei diferă de la om la om, de la vîrstă la vîrstă etc., Dar mai diferă — **și aceasta este important de reținut — și de la o stare de oboseală la alta a ochiului.** Ca atare, ochiul trebuie menajat și ferit de asemenea stări.

Ce trebuie făcut în acest sens ?

Cauza unor astfel de stări este efortul pe care-l face ochiul de a vedea corpurile în situația reală în care se găsesc ele : mai aproape, mai departe, mai mici, mai mari, mai luminoase etc. Cu alte cuvinte, pentru fiecare din aceste situații pe care le întîlnește, ochiul face un efort aparte de a se adapta situației din punct de vedere al distanței, al mărimii, al culorii, al luminozității etc. Mai simplu spus, ochiul se acomodează cu fiecare din această situație și efortul depus pentru acomodare este cu atît mai mare, cu cît situația în care se găsesc corpurile este mai dificilă

Deci, concluzia vine de la sine : ochiul trebuie ferit de efort inutil și îndelungat. Pentru aceasta este recomandabil ca sportivul — pe timpul cît nu vizează prin aparatele de ochire, dar se găsește într-o probă de tragere — să recurgă la unul din următoarele procedee :

— sau să nu-și ia privirea de pe fondul pe care se proiectează ținta, pentru a nu supune ochii la noi conditii de acomodare, la noi eforturi ;

— sau să-și îndrepte privirea pe fonduri (spre lucruri) colorate în verde, verde-gălbui, gri, albastru-deschis, culori care au calitatea de a odihni ochii și a le menține acuitatea vizuală în forma ei optimă.

Procedînd astfel, sportivul rezolvă în mod simplu, ușor și eficient un neajuns care poate duce la tulburări în acuitatea vizuală și — implicit — la greșeli de ochire.

Legat de o asemenea situație, în care ochiul nu mai este supus efortului, respirația este normală, mușchii relaxați — deci — sportivul se găsește într-o stare de ușoară relaxare, se pune întrebarea :

2. E bine ca el să părăsească locul de tragere. să poarte discuții cu X și Y, să iasă din acea stare în care trăiește în conștientul său tot ceea ce a încercat pînă aici ?

Credem că nu este bine. Asemenea pauze e bine ca sportivul să le folosească pentru rezolvarea anumitor probleme (refacerea acuității vizuale, revenirea la o respirație normală, odihnirea brațului etc.) dar să nu părăsească locul de tragere, să nu întrețină discuții cu alții, pe scurt, să nu iasă complet din acea stare de concentrare nervoasă și de mobilizare a capacității sale psiho-fizice. Fiindcă la o asemenea stare se ajunge foarte greu și este de mare importanță menținerea ei. Rămînînd pe locul de tragere, sportivul își rezolvă micile inconveniente ce le mai are, se gîndește cum a rezolvat tragerea și păstrează în conștient și subconștient acele elemente absolut necesare realizării performanței, cum sînt : atenția, judecata. concentrarea totală etc. Procedînd în sens invers, el uită ceea ce a înregistrat pînă atunci, nu mai are la îndemînă elementele la care ajunsese ca o concluzie a celor ce se petrecuseră și ia totul de la început în ceea ce privește înlăturarea acelor cauze care se repetă cum sînt : schimbările de lumină, variațiile reglajului, inerția declanșării etc. Or, este la îndemîna oricui să înțeleagă că așa ceva nu este de preferat și nici în folosul obținerii performanței.

În asemenea situații e bine ca sportivul nu numai să nu se găsească, dar nici măcar să se simtă singur în lupta lui cu rezultatul. Faptul că știe pe cineva în apropiere, căruia să-i poată cere și de la care să poată primi un sfat, o îndrumare, este esențial.

3. Or, cine poate fi această persoană. dacă nu chiar antrenorul său ?

Antrenorul fiind unica persoană care cunoaște atît posibilitățile cît, mai ales, modul de comportare a sportivului, este în măsură și poate vedea imediat ce se petrece cu elevul său în orice postură s-ar găsi el : antrenament, probă de control sau competiție. Pentru aceasta, antrenorul trebuie să-l urmărească pe sportiv, deci să fie mereu în preajma lui.

Prin prezența sa oportună, antrenorul poate acționa asupra elevului său în mai multe moduri :

— ca factor moral ;

— ca îndrumător tehnic ;

— ca protector și spirijinitor în situații critice.

În primul caz, numai prin simpla sa prezență el reușește să-l ferească pe sportiv de a cădea în acea stare de părăsire și singurătate, care pune stăpînire pe el, ori de cîte ori se știe „abandonat".

Și, drept urmare a acestui fapt, sportivul devine mai curajos, cu mai multă încredere în forțele sale și mai stăpîn pe sine. Iar dacă ne gîndim și la competența profesională a antrenorului, nu putem să nu realizăm faptul că — prezent fiind — un antrenor va ști și va putea să facă uz de intervenția și de sfatul său, ori de cîte ori el va constata că elevul său se găsește în impas. Dar aceasta nu

este totul. Antrenorul îl poate absolvi pe sportiv și de rezolvarea altor probleme legate de arbitraj, de funcționarea defectuoasă a instalațiilor, de diferite incidente de tragere etc. Știindu-și antrenorul în apropierea imediată și capabil să intervină eficient, sportivul îl solicită cu încrederea ce i-au format-o competența acestuia și modul de conlucrare cu el de pînă atunci.

Rezultă, așadar, că **prezența antrenorului pe poligon, la standul de tragere este o necesitate**; și din posibilitatea și necesitatea antrenorului de a-și ajuta elevul, dar și din nevoia acestuia de a cere un sfat, un sprijin de la cineva apropiat și competent.

4. **Și acum cîteva mijloace sau procedee ajutătoare.**

În sprijinul muncii de pregătire, pentru obținerea unor rezultate valoroase sînt și unele procedee și mijloace ajutătoare care au reținut atenția și preocuparea multor mari trăgători și antrenori de pe glob. Prin folosirea lor cu strictețe s-a contribuit substanțial la atingerea unor culmi înalte ale performanței. Dintre acestea vom enumera și explica sumar numai pe acelea pe care le considerăm foarte utile pentru sportivi și tehnicieni.

— Dozarea efortului pe parcursul unei probe de o durată mai lungă (gen probele de precizie) — o necesitate imperioasă.

Folosirea unui astfel de procedeu cu atenție și ca temă de studiu, a dus pînă acolo încît — în cazul probei de pistol precizie (liber) și a altora — să se știe cît timp trebuie afectat reglajului, fiecărei decade de efect în parte, pauzelor dintre decade, după cîte focuri trebuie făcută pauza și în ce fel de pauze se scoate sau nu se scoate mîna din crosă, se stă sau nu se stă pe scaun. Avantajul aplicării unui astfel de procedeu constă în aceea că menține pe trăgător cam în aceeași stare de forță și rezistență fizică și psihică și-l ferește de a intra în criză de timp.

Cum trebuie făcut reglajul și care sînt scopurile lui imediate în tirul de performanță.

Experiența și observarea în tirul de performanță au dus la concluzia că reglajul nu trebuie efectuat numai în scopul de a grupa loviturile pe mijlocul punctului negru, ci și în ideea de a pregăti organismul în vederea intrării în probă, de a-l adapta la regimul necesar efectuării tragerii. Cu alte cuvinte, de a se „încălzi" fizic și psihic, adică de a aduce organismul uman în acea stare de concentrare mentală, care să-l „rupă" de cele ce se petrec în jurul lui și de a-i pune în plenitudine starea funcțională a organismului. În felul acesta, cei ce folosesc procedeul sau reglajul ca mijloc „de încălzire", sînt expuși mai puțin fluctuațiilor de ochire și de declanșare și — prin urmare — mai feriți de căderi inexplicabile.

Pe timpul tragerii nu trebuie apelat la reglaj decît dacă s-au tras 2—3 focuri slabe.

Cînd trăgătorul este conștiincios și perseverent, el trage fiecare foc în aceleași condiții de corectitudine tehnică. Ca atare, după un foc slab, dar văzut bine, el trebuie să fie convins că reglajul s-a schimbat și în consecință este necesar să-l corecteze imediat. Procedînd în acest mod, sportivul va fi absolvit de pierderea unor puncte prețioase în mod inutil, prin tragerea și a altor focuri slabe. În această acțiune trăgătorul este ajutat și de evidența grafică a reglajului în carnetul său de antrenament sau cu tuburi așezate pe o țintă redusă și care tuburi marchează locul real al focurilor de pe ținta de efect.

Ultimul antrenament dinaintea unei competiții importante nu trebuie să aibă loc la întîmplare sau după inspirație.

Nu de puține ori am auzit pe trăgători spunînd — după o competiție: **„am greșit că m-am antrenat și ieri"** sau **„nu trebuia să întrerup antrenamentul acum „N" zile"**. Dar numai cu atît problema nu este rezolvată. Ea trebuie să constituie o preocupare pentru fiecare trăgător cu pretenții de performanță. Aceasta, deoarece percepțiile ce rămîn pe scoarță în subconștient (după fiecare tragere) pot influența pozitiv sau negativ comportarea unui trăgător în următoarea tragere, după natura psihicului său. Cu alte cuvinte, sportivul trebuie să știe, din observare și studii proprii, pînă cînd trebuie să se antreneze în vederea unei competiții cu obiectiv de performanță deoarece problema nu are o rezolvare stas pentru toți subiecții.

Ca și pregătirea, și viața de zi cu zi a unui trăgător trebuie să urmeze un regim anume.

Unui trăgător de performanță nu trebuie să-i fie indiferent cu ce s-a hrănit, cum s-a odihnit, ce efort fizic sau mental a făcut înaintea unei competiții și chiar a unui antrenament. Cine procedează altfel va suferi consecințele acestei imprudențe. Totul trebuie să îmbrace forma unui procedeu anume sau cel puțin grija respectării unor reguli minime, de necesitatea cărora ne-am convins personal că e bine să le respectăm sau — acolo unde e posibil — n-au fost prescrise de cineva de specialitate.

Respectarea unor elemente de îmbrăcăminte, încălțăminte, formă a crosei, a aparatelor de ochire etc. se impune cu precădere în constanța performanței.

Orice schimbare a lor în ajunul sau pe parcursul unei competiții devine izvorul unor senzații de neobișnuință și incomodare, senzație care se transformă în preocupări și îngrijorări, fapt care dă de lucru suplimentar și influențează negativ concentrarea, judecata și mobilizarea totală a organismului uman în scopul efectuării tragerii. Să luăm de exemplu cazul cînd s-a trecut de la o haină de piele la un pulover sau la cămașă. Imediat apare o altă senzație, corpul se simte mai degajat, mîna liberă nu-și mai găsește locul, fiindcă buzunarul de la haină a dispărut o dată cu ea etc. Imediat, pe acest fond, încolțește ideea că sportivul s-a grăbit cu dezbrăcarea, că n-o să mai aibă stabilitate și, de aici, preocuparea asiduă că s-a greșit și la primul foc slab — apare panica !

În sfîrșit :

A veni pe poligon cu 10—15 minute înainte de începerea tragerii trebuie să fie norma de conduită a oricărui sportiv.

Cine nu concepe să respecte așa ceva este exclus să nu fie confruntat cu surprize neplăcute în : pregătirea locului de tragere, cunoașterea vecinilor, respectarea unor reguli de organizare — pe scurt — în adaptarea la condițiile de moment, mai înainte de a fi început tragerea. Procedeul o dată intrat în rutină îl ferește pe sportiv de unele inconveniente pe care le poate rezolva la timp, ca de exemplu : scîrțîitul unei uși chiar în spatele său, ridicarea panoului cu ținta la înălțimea regulamentară, mutarea unui post telefonic din apropiere, dotarea locului de tragere cu scaun etc. De asemenea, el stabilește modul de conlucrare cu observatorul din spatele său și cu antrenorul.

Toate sînt lucruri aparent minore, dar ele capătă amploare în vîltoarea competiției prin presiunea pe care o exercită timpul și întîrzierea obiectivă a rezolvării unor astfel de incidente.

GH. CORBESCU : Aspects de l'entraînement spécifique aux épreuves de pistolet (II)

L'auteur présente, dans cette seconde partie de son étude, d'autres aspects de l'entraînement spécifique aux épreuves de tir au pistolet. En continuant ce qu'il a expliqué dans la première partie, il se réfère à une série de problèmes, notamment ; la visée, le déclenchement, le stéréotype et le systéme de tir (automatisation) ; pour chacun de ces chapitres, l'auteur offre des détails de grande utilité qu'il a recueillis au cours de son expérience accumulée durant de longues années d'activité pratique. Finalement, un chapitre spécial, intitulé „Ce qu'il faut encore connaître" se réfère à certains aspects, apparemment mineurs, dans le polygone : le besoin du sportif de savoir ce qu'il doit regarder pendant les pauses ou bien lorsqu'il ne vise pas avec les appareils de visée ; est-ce-qu'il est convenable pour le sportif de quitter le lieu de tir, d'avoir des discussions, de sortir de l'état de concours, avec qui peut-il se consulter pendant le déroulement de l'epreuve etc. Tous ces aspects se sont avérés d'une importance toute particulière.

Continuare în pag. 18

EFICIENŢA CONTENŢIEI ADEZIVE ÎN TRAUMATISMELE GENUNCHIULUI

Dr. GHEORGHE DUMITRU
Policlinica nr. 2 — Constanţa

Această lucrare se bazează pe constatările parţiale ale unei cercetări în curs de efectuare, privind eficienţa practică a contenţiei adezive în traumatologia sportivă. Ea vine în continuarea lucrării publicate în revista EDUCAŢIE FIZICĂ şi SPORT Nr. 8 din 1986, p. 43—48, unde semnalam respectiva tehnică de contenţionare şi o exemplificăm pe două articulaţii foarte frecvent afectate din punct de vedere traumatologic ; glezna şi genunchiul. Cercetarea pentru care adunăm cazuri va include date referitoare la toate articulaţiile extremităţilor dar, acum, vom discuta numai cazurile cu accidente ale genunchiului, înregistrate de la 1 oct. 1985 pînă la sfîrşitul lunii august 1986.

MATERIAL ŞI METODA

Am hotărît să includem în studiu toate cazurile de sportivi ce au suferit entoarse ale genunchilor, şi îndeplineau următoarele condiţii :

1) aveau o vîrstă de peste 16 ani ;

2) nu avuseseră nici un accident la genunchiul respectiv pînă atunci, iar în ziua accidentării articulaţia respectivă era integră morfofuncţional ;

3) accidentul se petrecuse în oraşul Constanţa, în acest fel articulaţia nefiind supusă la eforturi suplimentare legate de transport, şi netrecînd mai mult de 24 ore pînă la prezentarea la medic ;

4) nu făcuseră nici un fel de tratament pînă la examinare ;

5) era exclusă orice bănuială de implicare a meniscului.

6) epanşament articular nu se constată decît în cantitate foarte mică, decelabil mai mult la examinarea genunchiului în poziţie verticală ;

7) radiologic nu se observa nici un fel de leziune osoasă, nici recentă nici mai veche ;

8) aspectul clinic, alături de cel radiologic, conducea spre diagnosticul de entorsă de gradul I sau II, într-un cuvînt entorse stabile ;

9) sportivii pacienţi dădeau dovadă de colaborare maximă în aplicarea conduitei recomandate. Cazurile care s-au abătut fie şi doar de la unele dintre recomandări, nu au mai fost luate în discuţie. De altfel toţi au fost încunoştinţaţi de faptul că erau incluşi într-o cercetare.

Aşadar au fost incluşi în studiu numai sportivii cu entorse de gradul I şi II ale genunchiului. Înregistrarea lor s-a efectuat separat pentru entorsele de gr. I şi, respectiv, gr. II. La grupul cu entorse de gr. I, în ordinea înregistrării cazurilor, celor cu numere fără soţ li se aplica, pentru 3—4 zile, pe lîngă tratamentul comun, şi contenţia adezivă, potrivit tehnicii descrise în articolul amintit şi folosindu-se benzi adezive tip ELASTOPLAST HB şi STRAPPAL. Cei înregistraţi la numere cu soţ erau lăsaţi cu articulaţia liberă.

La grupul entorselor de gr. II, cei cu numere fără soţ primeau contenţie adezivă, iar ceilalţi atelă gipsată. În acest fel, în fiecare coment, diferenţa dintre numărul celor contenţionaţi şi numărul celorlalţi, nu putea fi mai mare de 1.

Tratamentul entorselor de gr. I, comun celor două subgrupe, prevedea :

— repaus segmentar cvasitotal (era permis doar efortul de deplasare pînă la serviciul de fizioterapie),

Tabelul 1

GRADUL ENTORSEI		I		II	
CU - FĂRĂ CONTENȚIE		CU	FĂRĂ	CU	CU ATELĂ GIPSATĂ
NUMĂR CAZURI	Femei	3	1	1	-
	Bărbați	8	9	3	3
	Total	11	10	4	3
	Entorsă internă	19		7	
	Entorsă externă	2			

— ice-terapie, 10—15' la două ore, primele 72 ore după prezentarea la cabinet, în total de 7—8 ori pe zi,

— unde scurte reci, o ședință zilnic,

— aplicații de unguent cu fenilbutazonă de 3 ori pe zi, începînd cu a 5-a zi.

La entorsele de gr. II se excludea unguentul dar se adăuga tratamentului de mai sus contenție adezivă sau atelă gipsată pentru 7 zile și gimnastică medicală începînd cu a 8-a zi. Atela gipsată nu se scotea nici la fizioterapie.

Criteriile de urmărire a evoluției și apreciere a rezultatelor au fost următoarele :

Subiective :

— durerile spontane sau la mișcări, și

— nesiguranța în articulație (senzația de instabilitate).

Obiective :

— durerea la palpare sau la manevrele de examinare,

— evoluția lichidului intraarticular, la cei la care se constatase,

— circumferința coapselor, măsurată la 15 cm., deasupra marginii superioare a rotulei,

— numărul de zile necesare pînă la integrarea completă în programul de pregătire specifică,

— apariția recidivelor.

Tuturor li s-a indicat să se prezinte în continuare, după reînceperea antrenamentelor, săptămînal sau bilunar, la control, pînă la dispariția completă a oricărei jene.

REZULTATE și DISCUȚII

Au fost incluse în studiu pe perioada amintită, cazurile prezentate în tabelul 1.

Nu vom insista în discutarea acestui tabel, considerînd nesemnificative datele sale pentru ce ne interesează acum. De altfel, în continuare, discuția nu va diseca datele decît din perspectiva gradului entorsei și a utilizării sau neutilizării contenției adezive.

Tabelul 2 sistematizează datele obținute cu privire la evoluția cazurilor pînă la vindecarea completă.

Sigur că numărul cazurilor discutate, mai ales în grupul entorselor de gradul II este prea redus, iar durata de urmărire a apariției eventualelor recidive este prea mică, pentru a putea deduce concluzii cu semnificație statistică indiscutabilă. Putem totuși să încercăm semnalarea cîtorva tendințe, tendințe care să fie urmărite în continuare, atunci cînd numărul cazurilor va fi suficient de mare și cercetarea va fi încheiată.

Vedem că atît la ambele tipuri de entorse, dar mai ales la cele de gr. I, numărul zilelor lipsă de la antrenament este, în medie, mai mic la cei la care s-a aplicat contenția adezivă. În tmp ce la nici unul dintre cele 4 cazuri cu entorse de gr. II contenționate nu a apărut hipotrofia musculară, la 2 din cele 3 cazuri cu atelă gipsată aceasta s-a constatat ; la unul 1 cm.. iar la celălalt 1,5 cm.

În ce privește numărul celor cu dureri reziduale la momentul permiterii reînceperii antrenamentului, ei au fost de două ori mai numeroși (4 față de 2), printre cei cu entorse de gr. I necontenționate.

Tabelul 2

GRADUL ENTORSEI		I		II	
CU - FĂRĂ CONTENȚIE		CU	FĂRĂ	CU	CU ATELĂ GIPSATĂ
Zile lipsă la antrenament		6,2	8,7	16,8	17,6
Cazuri cu dureri reziduale la reînceperea antrenamentului		2	4	1	1
Număr zile pînă la dispariția completă a oricărei dureri		17	26,2	37,2	36,3
Număr cazuri cu recidive		-	1	-	-
Hipotrofie musculară	Număr cazuri	-	-	-	2
	Amploarea (cm)	-	-	-	1,25
Lichid intraarticular	Număr cazuri	-	-	2	1
	Durata necesară dispariției (zile)	-	-	7	7

Epanșamentul articular a dispărut la fel de bine la cei contenționați cît și la ce cu atelă gipsată după perioada respectivă de 7 zile.

Cea mai mare discordanță dintre subgrupuri s-a constatat cu privire la durata totală, necesară dispariției complete a oricărei dureri ; ne referim la durerea spontană, dar mai ales la cea declanșată de palpare sau de manevrele de examinare a genunchiului. Menționăm că, pentru mai marea exactitate a înregistrării acestui amănunt fiecare pacient se palpa singur, zilnic, după ce începea antrenamentului, iar la controlul săptămînal ne aducea la cunoștință ziua precisă în care nu mai resimțise nici o durere. Diferența de 9 zile în favoarea subgrupului contenționat al entorselor de gr. I, credem că este suficient de concludentă în favoarea utilizării metodei respective.

În sfîrșit chiar dacă recidiva nu ține strict de valoarea vindecării, mai ales cînd reaccidentarea survine la un interval mare de timp și în condiții care ar fi produs lezarea oricărui genunchi indemn (cum s-a întîmplat în cazul recidivei notate de noi). faptul că nu s-au înregistrat astfel de situații la nici unul dintre cele 15 cazuri contenționate ne dă dreptul să afirmăm că — din acest punct de vedere — metoda contenționării adezive este cel puțin tot atît de valoroasă ca și celelalte metode de tratare a entorselor de gr. I și II.

CONCLUZII

Datele de mai sus ne permit conturarea următoarelor concluzii :

1) În cazul entorselor stabile ale genunchiului metoda contenției adezive asigură vindecarea integrală mai repede, nu predispune la apariția hipotrofiei cvadricepsului și este la fel de eficientă ca și atela gipsată în ce privește resorbția lichidului intraarticular, cînd acesta se produce în cantitate relativ mică.

2) Cele mai mari beneficii ale acestei metode par a se face manifeste în cazul entorselor de gr. I.

3) Prin faptul că ea permite aplicarea refrigerației și a fizioterapiei, că evită atrofia cvadricepsului, că permite efectuarea gimnasticii medicale mai devreme și stimulează exteroreceptorii, contenția adezivă se dovedește foarte utilă și ușor de folosit în traumatologia sportivă. Dacă adăugăm la toate acestea și faptul că metoda respectivă dă posibilitatea îmbrăcării și încălțării normale, prin aceasta conferind un sentiment de confort și siguranță maximă accidentatului, credem că am evidențiat suficiente argumente în favoarea stimulării interesului pentru utilizarea și exploatare sa în continuare.

BIBILIOGRAFIE :

1) BALZAC J., HUGUET J., Principes de contentions articulaires par bandage adhésifs et élastiques. Congrès du Groupement Latin de Médecine du Sport, Nice, 1977. Revue Méditerranéenne de Sciences Médicales, Supplément nr. 9, 1978, 203—205.

2) DUMITRU Gh., Contențiile adezive în traumatologie. EDUCAȚIE FIZICĂ și SPORT, 39, 1986. nr. 8, 43—48.

3) GORUN N., Cum tratăm entorsele. Ed. Medicală, Buc. 1972.

4) Medicină sportivă. Coord I. DRĂGAN. Ed. Sport-Turism, Buc. 1982.

5) NEIGER H., Les contentions adhesives. Applications en traumatologie du sport et en kinésithérapie. 2 edition, Masson, 1985, Paris.

6) NEIGER H., GOSSELIN P., Les contentions souples adhésives. — Encycl. Méd. Chir. Paris, France, KINESITHERAPIE, 26160 B, 10, 4.10.12,7.

7) POENARU D.V., și colab. Traumatologie și recuperare funcțională la sportivi. Ed. Facla, Timișoara, 1985.

GH. DUMITRU : L'efficience de la contention adhésive dans les traumatismes du genou

Cet ouvrage repose sur les constatations partielles d'une étude en cours d'être effectuée, concernant l'efficience pratique de la contention adhésive dans la traumatologie sportive. L'étude se réfère, à présent, seulement aux accidents du genou. L'étude examine tous les cas sportifs de la ville de Constanța qui ont souffer des entorses de I et II degrés, c'est-à-dire des entorses stables.

On a étudié 28 entorses du genou de deux groupes de sportifs ; on a appliqué à un groupe la contention, tandis qu'au second groupe on a laissé l'articulation libre.

Le traitement des entorses prévoit :

— repos segmentaire

— une séance quotidienne d'ondes courtes froides

— l'application, trois fois par jour, d'un onguent à phénylbutazone.

Aprés le traitement, on a constaté la réduction du temps de traitement et de rétablissement des deux types d'entorses.

Le comportement de l'évolution des sous-groupes des entorses du I degré ; la durée de guérison est moindre, de sorte que les sportifs ont rapidement repris le programme de préparation et d'entraînement.

GH. DUMITRU The Efficaciousness of Adhesive Contention in Knee Traumas

This articles is based on the partial findings of an experiment still in progress on the efficaciousness of adhesive contention in sportsmen's traumas. For the time being the author deals only with cases of knee injuries (sportsmen from Constanța suffering from atable sprains of the first and second degrees).

28 cases of sprains were subject to this experiment. The injured sportsmen were divided into two groups : contention was applied to one group ; the articulation was left free to the other.

The treatment of sprain includes :

— segmentary rest ;

— cold short waves — one session daily ;

— phenylbutazone ointment — applied three times daily.

After the treatment, for both types of sprain the duration of treatment and recovery became shorter.

The evolution of the subgroups pointed to the favourable effects of contention especially on first degree sprains, materialized in a shorter recovery period, so that the respective sportsmen were able to resume their training sessions sooner than usual.

OPINII - CONSULTAȚII

SEMNIFICAȚIILE INTRĂRII MUNICIPIULUI BACĂU ÎN CIRCUITUL ÎNOTULUI DE PERFORMANȚĂ

Prof. MIRCEA OLARU
Clubul sportiv școlar nr. 1 — București

Rezultatele obținute în ultimii ani la înot au statornicit în limbajul nostru, și nu numai al nostru, expresia „miracolul românesc" față de reușitele unor înotătoare cum ar fi Carmen Bunaciu, Anca Pătrășcoiu, Tamara Costache, Noemi Lung ș.a., ca și al unor reprezentanți ai generației tinere de aspiranți la medaliile „Concursului Prietenia", Campionatelor Europene de juniori sau a competițiilor tradiționale, Campionate Mondiale, Jocuri Olimpice etc.

Probabil că expresia, mai apropiată nouă, este cea de „școală" care, așa preciza profesorul universitar Ion Șiclovan, poate fi asemuită cu **„una dintre cărămizile care dau formă și conținut structurii sistemului nostru de educație fizică și sport".**

Școala românească de înot este constituită din precepte teoretice la care am aderat, de mult, noi toți, cei care într-un fel sau altul, am muncit în înot; probabil că nimănui nu i-ar trece prin minte să se considere drept „fondator", așa cum mulți ar fi înclinați s-o facă pe alte meleaguri sau în alte domenii, experiența noastră și reușitele școlii românești de înot sînt rezultatul unui proces de dezvoltare firesc și, mai ales, foarte autentic, generat de perpetua „conversație" între TEORIE ȘI PRACTICĂ.

Adevărul este că pentru a ajunge la acceptarea expresiei mai sus folosită lucrurile nu au fost întotdeauna „roz", aspirațiile noastre au fost uneori urmărite de îndoieli, stagnări, renunțări, tatonări și, datorită unui exemplu de tenacitate și perseverență, aidoma sportivilor lor, antrenorii noștri „au continuat mereu, ajutați de medicină, psihologie, cercetare — de ce nu? — chiar de teorie, să găsească eficiența în fața problemelor mărunte sau capitale care stăteau în fața lor. De un real folos pentru reușita de acum s-au dovedit relațiile „înotului" cu sistemul de învățămînt, cu organizațiile de tineret, cu organele locale de partid și de stat care, conform atribuțiilor lor au avut un rol decisiv în realizările noastre — și neîndoios este momentul ca **lor,** pe această cale, să le mulțumim, convinși că am făcut treabă bună și, la fel, rămînem convinși, că greul acum începe — adică păstrarea și chiar perfecționarea condițiilor, cerințelor, principiilor metodelor și a mijloacelor care au afirmat expresia „școala românească de înot".

Acest preambul la tema principală a materialului sună la prima vedere cam pretențios. Este foarte greu să desprinzi cît mai concis generalul din suita faptelor singulare și mai ales de esența particularului într-o activitate atît de clocotitoare cum este mișcarea noastră sportivă!

O contribuție la dezbaterea expresiei „școală de înot" poate fi și secvența, este adevărat minoră, a introducerii în circuitul înotului de performanță a centrului de înot din Bacău.

În „umbra" muncii antrenorilor, activitatea de lărgire a bazei materiale pentru practicarea înotului, activitate dirijată cu ardoare de activistul CNEFS Constantin Mihai, secretar al federației timp de peste 20 de ani, a avut ca obiect și construirea, printre multe altele și a unui bazin de înot, în Municipiul Bacău, olimpic și, mai ales, acoperit.

Pentru cine nu știe ce înseamnă viață sportivă la Bacău, evocăm numele Nadiei, ca gimnastă din Onești; evocăm reușitele din domeniul fotbalului, evocăm rezultatele din handbalul feminin ș.a.; băcăuanii au realizat, la nivelul lor, una din dorințele cele mai firești ale simpatizanților sportului: baza polisportivă „23 August" în plin centru al orașului, apropiind arena de suporteri, asigurînd sportului o popularitate

demnă de invidiat, oferind miilor de copii și tineri posibilitatea unui acces facil la activitățile practice.

Sîntem în 1988, iar bazinul de înot a fost deschis oficial în mai 1986. La vremea respectivă, presa și alte mijloace de informare au relatat cu lux de amănunte deschiderea bazinului olimpic din Bacău dar, din motive cu totul de neînțeles, au întîrziat acțiunile de introducere în circuitul înotului de performanță a **celui mai modern bazin de înot construit în România** — bazin cu două tribune, cu bazine anexă/de sărituri în apă, pentru inițierea copiilor/cu renume sistemul de filtre asigură claritatea excepțională a apei / etc.

Reproșul nostru nu se referă însă și la activitatea competițională ; în acest interval la Bacău au fost organizate numeroase competiții din calendarul oficial, care au fost bine asistate de brigada de arbitri locali (la Bacău existînd și cea mai mare sală de atletism din țară, care poate găzdui, ca și bazinul de înot, concursuri de mare amploare), iar arbitrajul s-a dovedit competent.

Probabil că în această atmosferă, în luna noiembrie 1987, la solicitarea organelor locale, federația a numit, pentru o perioadă limitată de timp, un antrenor coordonator, în persoana semnatarului acestor rînduri. Față de lista cu probleme a fi urmărite de acesta, ceea ce a urmat, mai ales din punct de vedere organizatoric, a constituit o reală revelație încît nu de puține ori antrenorul coordonator era pus în situația dificilă de a se întreba — „oare de ce a fost nevoie aici de un „străin" pentru a coordona lucruri evident puse la punct ?.."

Acum, după încheierea acestei experiențe, putem afirma că o serie de sarcini erau practic „făcute"' și între momentul demarării și cel al sosirii antrenorului coordonator diferența era extrem de mică, și, în aceste condiții, încercînd o posibilă explicație, am simțit cu toții că de fapt școala noastră de înot, sistemul nostru de educație fizică și sport, poate nu în modul direct așteptat, și-a impus condițiile optime de acțiune. Afirmația nu are caracter festiv, laudativ, ci este scoasă în evidență de date și fapte, deoarece este știut că și alte bazine noi construite în alte orașe trec prin această „criză de autoîncredere" în posibilitățile proprii, locale — iar organele centrale de resort pot și trebuie să aibă mai multă încredere în aceste forțe.

Iată lista cu probleme puse de federație în sarcina antrenorului coordonator :

— organizarea activității de inițiere la înot în vedera efectuării unei selecții eficiente a celor mai talentați copii ;

— coordonarea activității de pregătire și de concurs a copiilor deja selecționați în grupele stabile existente la cei 4 antrenori retribuiți :

— sprijin tehnic în vedera unificării celor două secții existente în Bacău și afilierea la FRN a unei singure secții reprezentative a municipiului ;

— sprijin tehnic în vederea înființării Comisiei locale de înot ;

— îndrumare în vederea modernizării tehnologiei de pregătire.

Inițierea

— Din inițiativa inspectoratului școlar, personal al inspectorului general de învățămînt, anterior sosirii antrenorului coordonator au fost nominalizate școlile generale în care activitatea de inițiere urma să devină obiectiv de învățămînt conform prevederilor Instrucțiunii privind dezvoltarea activității de educație fizică și sport în învățămîntul preșcolar, general și liceal aprobate cu nr. 6226/1986.

— La propunerea antrenorului coordonator, începînd cu data de 23 noiembrie 1987 au fost angrenate în activitatea de inițiere un număr de 24 de clase I—IV de la cea mai apropiată școală de bazin (Șc. gen. nr. 28).

— Programul de lucru a fost realizat cu sprijinul direcțiunii școlii, care a programat fiecare clasă la 3 lecții, săptămînal de înot, fiecare lecție avînd durata de 60 de minute în apă; în acest fel au fost desfășurate 12 lecții practice / 23 XI — 20 XII 1987 /. La prima lecție s-au prezentat cca. 500 de copii care au fost controlați medical de personal calificat și au fost efectuate măsurători somatice / talie, greutate, anvergură, mărimea palmelor și a labelor picioarelor / de către fiecare antrenor. La ultima lecție efectivul a fost de cca. 300 de copii, ciclul fiind încheiat cu un concurs de ștafete / 30×50 m înot cu mișcări de picioare craul / înscrise de fiecare antrenor — deci la concurs au participat 120 de copii, unul dintre antrenori reușind să înscrie chiar două echipe /.

— În continuare, în vacanța de iarnă au fost angrenate clasele I—IV

de la Șc. gen. nr. 16, care au efectuat un număr de 12 lecții în condiții asemănătoare colegilor lor de la Șc. gen, nr. 28. De remarcat că efectivele celor 15 clase nominalizate au fost reduse din cauze obiective, fapt care a determinat luarea măsurii ca această școală să continue activitatea de inițiere și în trimestrul al II-lea, cînd clasele urmau să participe cu întregul lor efectiv.

— Începînd din trimestrul al III-lea al anului școlar 1987—1988, urmează să fie angrenate alte școli, mai depărtate de bazin, care vor avea, la fel, un program strict de inițiere conform programelor școlare de educație fizică și sport.

Concomitent cu desfășurarea activității de inițiere, cu sprijinul conducerii școlilor a început o acțiune de concentrare a celor mai talentate elemente în clasele separate. Au fost astfel alcătuite, cu acordul părinților, trei clase / I, II, III / care au un regim special de pregătire. Programul unei zile tip este astfel alcătuit :

ora 8,00—10,00 : pregătire sportivă / în apă / la bazin, pe clase etc.

ora 10,30—14,00 : program școlar sub supravegherea învățătorilor ;

ora 15,00—17,30 : pregătire sportivă / în apă și pe uscat / la bazin. /de menționat că la cel de al doilea antrenament nu participă decît cele mai dotate elemente, numărul total de lecții într-o săptămînă nedepășind 8—10 antrenamente.

Pregătirea

— Grupele stabile alcătuite anterior activității de inițiere etc. au fost integrate în regimul claselor de înot. Efectivele lor provin din copii între 6—10 ani, unii avînd un stagiu de înot de cca 15—20 luni de pregătire.

— În urma concursurilor periodice de verificare a fost stabilit un lot de cca. 12 copii / băieți și fete / avînd vîrsta de 9 ani, cărora li s-a elaborat un plan concret de pregătire avînd ca obiectiv principal participarea la Cupa Pionierul (etapa finală, 20—22 mai 1988, Alba Iulia). Grupa de performanță este pregătită conform unui plan fixat în comun de cei doi antrenori responsabili, plan care este realizat avînd ca model programul lotului republican / colectiv tehnic, indicatori de pregătire, concursuri intermediare, baremuri și măsuri organizatorice. / De remarcat că procedînd astfel, în scurtă vreme acești copii, altfel suficient de dispersați mai ales prin concepțiile antrenorilor, au ajuns la un regim de înot zilnic de cca. 6 km și la forme de antrenament care nu vor întîrzia să-și spună cuvîntul pentru afirmarea în cadrul grupei lor de vîrstă.

Organizarea

— Cu sprijinul organelor sportive locale și a conducerilor celor două secții / de la Sport Club Bacău și C.S.S. Luceafărul Bacău / s-a realizat unificarea celor două secții și astfel s-a solicitat federației afilierea, fapt care va conduce la întărirea forței de reprezentare a înotului băcăuan în competițiile federației. În același scop a fost elaborat un program de dezvoltare a înotului și a săriturilor în apă / prilej să menționăm că în clasele cu înotători au fost cuprinși și copii care practică săriturile în apă / care a fost înaintat spre aprobare organelor locale. În acest program, printre obiectivele asumate de activul de înot figurează și cel al promovării secției, în următorul ciclu olimpic, în secție de nivel internațional.

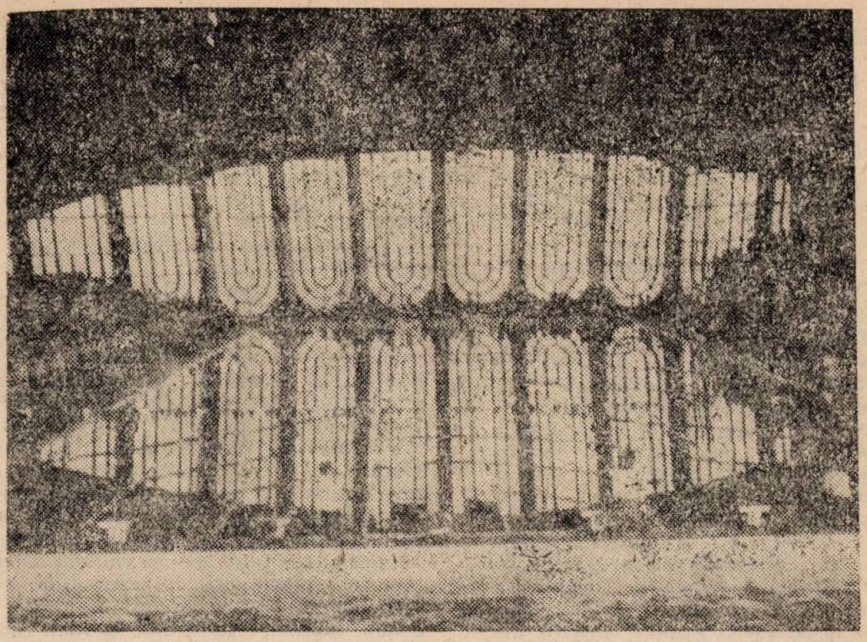
— A fost, de asemenea, alcătuită Comisia municipală de înot, care are în subordine subcomisiile de competiții, arbitraj, legitimări, inițiere și cabinet metodic ; acesta din urmă a stabilit lansarea unei teme de cercetare avînd ca subiect potențialul biomotric al copiilor selecționați în urma cursurilor de inițiere.

— În vederea modernizării tehnologiei de pregătire a fost realizat, deocamdată în fază de proiect al conducerii bazinului, două spații de gimnastică acrobatică dotate cu saltele și alte aparate cunoscute precum și proiectul unei săli de forță care să corespundă nivelului cerut de pregătirea pentru marea performanță.

Concluzii

Cu referire la perioada de trei luni cît a durat misiunea antrenorului coordonator în centrul de înot de la Bacău au fost realizate următoarele sarcini :

I. — **la inițiere** au fost cuprinse un număr de cca. 40 de clase, în majoritate cu elevi din clasele I—III, adică cca. 800 copii care au fost testați și selecționați în clase compacte cu înotători / cca. 100 de elevi /. Aceste cifre promițătoare pentru un debut de activitate au fost accesibile antrenorilor băcăuani atît datorită muncii lor timide dar entuziaste și mai



ales datorită faptului că școala noastră de înot are, în domeniul inițierii, cîteva instrumente de lucru care, corect folosite, pot contribui la succese asemănătoare și în alte bazine sau centre de înot.

1. Legătura directă cu sistemul școlar de educație fizică, prin prevederile programelor școlare care indică posibilitatea ca la școlile aflate în vecinătatea bazinelor de înot un număr de 24 de lecții de educație fizică să fie efectuate sub forma învățării înotului. Această prețioasă indicație trebuie înțeleasă ca o cucerire organizatorică în favoarea practicării sistematice a înotului și toate măsurile care sînt luate în acest spirit nu pot duce decît la succese incontestabile în acest domeniu.

2. Metodica învățării înotului, recomandată de federație, a devenit din ce în ce mai bine cunoscută de către mulți dintre profesorii de educație fizică sau instructorii voluntari de înot cît și, mai ales, de antrenorii de înot angajați permanent în diferite secții. Linia de instruire admisă și recomandată de federație este accesibilă / acomodarea cu apa, plutirea ventrală-dorsală, înaintarea în diferite coordonări, deschide căi pentru o pregătire tehnică multilaterală / învățarea mai multor procedee tehnice de înot sportiv / și pune în valoare un lucru esențial : elementul de întrecere / lucru în serii, în torent, pe bandă sub formă de concurs ș.a. /.

II. — **la pregătire** au fost făcuți pași serioși pentru sistematizarea mijloacelor și metodelor de antrenament prin aplicarea sistemului de norme și cerințe recomandat de federație, sistem care a fost îndelung dezbătut de către Colegiul central al antrenorilor și care, atent aplicat, oferă evident perspectiva unei corecte pregătiri a celor selecționați. În acest sens, din cifra actuală de 100 copii selecționați și concentrați în clase de înot un număr de aproximativ 20 de copii dintre aceștia prezintă calitățile sportivilor de excepție, efectiv cu care înotul băcăuan poate debuta în pregătirea unor viitori înotători de performanță. La acest debut în pregătirea unor copii, dintr-un centru practic lipsit de tradiție, un real folos l-a adus convingerea, stăruitor promovată de federația noastră, că fără o selecție eficientă nimeni nu poate obține rezultate de valoare, indiferent de acuratețea planurilor de antrenament, indiferent de cantitatea de muncă și efortul depuse în pregătire ; așa cum știm că este apreciată de cei în măsură s-o facă ideea „artă pentru artă", așa am reușit noi să ne desprindem de ideea, lăudabilă de altfel, „înoată pentru înot", înlocuind-o cu cerința majoră exprimată „înoată pentru a fi cel mai bun". Se pare că acest spirit a fost receptat corect la Bacău și probabil că următorii ani ne vor convinge, chiar dacă numele acestor antrenori deocamdată

nu ne sînt prea cunoscute ; în acest sens noi avem recent „experiența Suceava" unde cu condiții cu mult mai slabe decît centrul din Bacău, s-a reușit, prin muncă și pasiune, să se afirme pe plan național și chiar internațional. În cazul pregătirii,avînd ca antrenori oameni tineri, noi, care uneori pot greși fără să aibă noțiunea greșelii săvîrșite școala noastră de înot îi poate ajuta și susține prin cîteva cerințe evident verificate de practică.

1. Recomandarea pentru grabnica înlocuire a elanului tinerese, atît de frumos și emoționant, cu normele de respectare strictă a disciplinei de muncă. În condițiile perfecționării din ce în ce mai exacte a practicii din bazin este momentul să putem afirma fără nici o ezitare : „nu mai admitem nici o improvizație", „nu mai admitem abateri de la programul stabilit" și cine nu se integrează în fluxul noii tehnologii de pregătire se exclude singur din rîndul antrenorilor de înot. Și pentru că nimeni nu dorește acest lucru, școala noastră invită antrenorii să formeze adevărate echipe, colective tehnice cît mai bine unite prin ceea ce reprezintă pentru înot diviziunea muncii, adică lucru pe grupe omogen alcătuite, cu indicatori și obiective diferențiate conform conceptului pregătirii de perspectivă etc.

2. Asocierea, în suita metodelor și mijloacelor pregătirii, acelor măsuri care derivă din conceptul pregătirii biologice, fiind vorba în fapt despre susținerea și refacerea după efort ; pregătirea biologică nu trebuie să însemne doar administrarea complexului de vitamine și a altor produse ; și aici facem un apel pentru a nu se neglija pregătirea la altitudine și legat de acest aspect, necesitatea de a se studia posibilitatea ca înotul nostru să fie dotat cu un bazin situat la altitudinea de cca. 2000 m, bazin care ar contribui la o finalizare optimă a pregătirii celor mai buni 'dintre performerii noștri.

3. În ceea ce privește școala de înot creată, de noi, trebuie să nu ne oprim la cît am realizat, noi trebuie să continuăm perfecționarea acestui sistem. În acest sens trebuie să începem să fim interesați în ideea folosirii eficiente a muncii cu calculatorul. La ora actuală de acest calculator nu beneficiază decît centrul nostru de cercetări și, indirect, secvențial — antrenorii cărora li se comunică unele aprecieri de sinteză. Ideal ar fi lucrul cu calculatorul personal în care antrenorul depune zilnic datele de antrenament, lăsînd ca programul cu care este dotat acest calculator să facă o suită de operații pentru care antrenorul ar pierde timp substanțial. Față de acest deziderat mulți dintre noi avem suficiente rezerve, fenomenul a fost același la toți care au fost puși în fața acestei alternative dar, ca orice deprindere nouă, mai ales noi trebuie să începem să ne gîndim la ceea ce înseamnă învățarea cu acest aparat care inundă lumea, indiferent de domeniul de activitate. Pentru început, pînă la momentul cînd calculatorul poate apărea în imediata apropiere a antrenorului, este bine să învățăm efectuarea unor operații simple : este vorba despre munca de evidență. În rîndul nostru există antrenori care pot urmări progresul pregătirii unor sportivi chiar de la primele lor antrenamente efectuate în urmă cu 8—10 ani ; caietele lor de antrenament sînt acum studiate de echipe de statisticieni — programatori pentru a putea analiza conținutul muncii desfășurate.

Mult mai simplu ar fi pentru aceste echipe dacă antrenorii le-ar fi pus la dispoziție date cronologice ale prestațiilor de efort, cel puțin la principalele mijloace de antrenament. Așa s-a născut întrebarea și propunerea derivată din ea : nu ar putea oare antrenorul ca după fiecare antrenament, timp de 10—15 minute să înregistreze în fișe speciale/pentru fiecare distanță folosită în pregătirea, de exemplu/evoluția timpilor de antrenament ? Noi apreciem că da ! Efortul solicitat de această formă de evidență suplimentară, în afară de faptul că ar ajuta din punct de vedere statistic, ar fi de real folos chiar antrenorului. Avînd în față, într-o formă ordonată, suita acestor informații, el va putea să aprecieze cu mai multă ușurință direcția pregătirii și astfel va putea să intervină prompt în proiectarea lecțiilor de antrenament. Dintr-un om „legat la ochi" antrenorul ar putea, chiar fără calculator deocamdată, să capete perspectiva pregătirii pe care o conduce — este un lucru măreț și care are nevoie de timp pentru a se manifesta /culegerea sistematică, zi de zi, an de an a datelor/dar o dată lansat nu poate duce decît la o mai mare siguranță în activitatea noastră atît de imprevizibilă — munca cu omul, cu copii aflați în plină perioadă de creștere etc.

De fapt, bazinul din Bacău a început să capete contur din 1976, anul cînd a fost deschis șantierul respectiv. Realizarea lui într-o formă arhitecturală deosebită și cu o funcționalitate ireproșabilă a făcut ca „ridicarea" lui să dureze. Problemele puse de darea în folosință a bazinului probabil că au fost multe și complexe, dar acum cînd el este gata toți acești entuziaști constructori băcăuani vor trebui să se... reprofileze în specialiști entuziaști de înot și sărituri în apă. Probabil că lucrările de construcție vor trebui, în continuare, susținute pentru realizarea unui complex olimpic în aer liber, probabil că vor fi căutați alți entuziaști pentru realizarea unui sistem electronic de cronometraj. Un lucru este cert — înotul a debutat la Bacău și avem toate motivele să credem că va continua cu rezultate din ce în ce mai bune. Noi îi dorim mult succes !

M. OLARU : Les significations de l'entrée de la ville Bacău dans le circuit de la nage de performance

Durant une brève période — quelques mois seulement — l'auteur a déroulé son activité au sein de la „famille de la nage" à Bacău ; cette ville dispose, depuis mai 1986, d'un bassin de nage moderne. La confrontation de l'auteur avec tous les problèmes de la nage á Bacău — sélection, organisation, instruction, perfectionnement — et sa collaboration avec les techniciens se sont soldées par de nombreuses et intéressantes conclusions qu'il publie maintenant. Ces conclusions sont groupées dans les chapitres suivants : initiation, préparation et organisation; l'auteur souligne constamment les profits offerts á d'autres techniciens intéressés à cette activité, les côtés positifs du processus d'instruction déroulé avec les petits performers de Bacău, les perspectives qu'offre cette nouvelle pépinière de la nage roumaine envisagée à travers le prisme des obligations majeures de l'école de natation de notre pays.

M. OLARU : On the Swimmers from the Municipality of Bacău Aiming at Higher Performance

The author, who for a few months worked in the municipality of Bacău where an up-to-date swimming pool was made available in 1986, writes about the problems facing the swimmers there. He makes references to such issues as selection, organization, training, improvement, collaboration among technicians, the lessons taught and learned. The conclusions drawn from this experience are grouped into the following chapters: initiation, training and organization. The author permanently underlines what other technicians may learn from such activities, the positive aspects of the process of training of the performers of Bacău, the prospects they offer and particularly their duties and obligations in the light of the process of the Romanian swimming school.

NOUTĂȚI ÎN REGULAMENTUL PROBELOR DE ATLETISM

Șef lucrări ELENA PLOCON
I.E.F.S.

La baza frecventelor modificări ale Regulamentului de atletism stau progresele deosebite înregistrate în domeniul științei și tehnicii. Amintim, între acestea, apariția pistelor sintetice, folosirea de noi materiale, cum ar fi prăjinile din fibră de sticlă, saltelele de burete pentru amortizarea aterizărilor, punerea la punct a noi procedee de fabricație pentru sulițele cu o nouă linie aerodinamică, pentru ciocanele cu tungsten sau mercur etc. Așa se poate explica cum din 1930, după J. O. de la Moscova, Regulamentul a suferit 104 modificări, la care se adaugă încă 34 modificări propuse de Congresul F.I.A.A. în 1982 la Atena, modificări aprobate ulterior de Comitetul tehnic al F.I.A.A. la Los Angeles. Și la Stuttgart, în 1986, au fost aprobate de către același for o serie de îmbunătățiri care se referă atît la probleme de structură și organizare a F.I.A.A. și a organelor sale de conducere, la modificări, adăugiri, completări de text la articolele din regulamentul privind unele probe atletice, cît și la aprobarea unui regulament specific, propriu pentru concursurile de sală. Fără îndoială că toate acestea vor primi girul Comitetului tehnic cu ocazia întrunirii sale din acest an.

Dorim să abordăm în continuare cîteva dintre aceste ultime modificări.

În ce privește publicitatea în cadrul stadionului, ea este interzisă la concursurile internaționale, nefiind acceptate panourile publicitare pe terenul înconjurat de pista de alergare sau oriunde în altă parte unde se desfășoară competiția. Nu fac obiecții în privința materialului publicitar din afara stadionului, ca și a anunțurilor publicitare care pot apărea în programe, afișe și imprimatele concursului. Etichetele sau mărcile comerciale ale firmelor producătoare aplicate pe echipamentul folosit pe teren trebuie să se limiteze la un însemn cu caractere care să nu depășească 30 mm pentru garduri, obstacole, accesorii de aruncări și maximum 10 cm pe zonele de aterizare sau pe piesele echipamentului electronic folosit pentru măsurare, cronometrarea sau transmiterea informațiilor pe stadion.

Referitor la ținuta vestimentară se specifică care sînt competițiile în care este strict interzisă purtarea pe maieu sau trening a unei identificări a sponsorului. Acestea sînt reuniunile internaționale de tip „A" (Jocuri Olimpice, Campionate și Cupe Mondiale), de tip „B" (Campionate Continentale sau Regionale) și de tip „C" (Jocuri de Grupe). Cu aprobarea țărilor participante, publicitatea este admisă la concursurile de tip „D" (Întîlniri între două sau mai multe țări). La concursurile de tip „E" (Reuniuni Internaționale cu invitați, autorizate de F.I.A.A.), tip „F" (Reuniuni Internaționale autorizate de Asociații Regionale) și „G" (Alte reuniuni autorizate de oricare țară membră a F.I.A.A.) maieurile de club sau naționale pot fi purtate cu sau fără publicitatea sponsorului autorizat de federația națională a atletului. Numele sponsorului poate să apară pe numărul de concurs al atletului (în dimensiuni de 24 cm × 20 cm) fie deasupra, fie dedesubtul numărului, înălțimea caracterelor nedepășind 4 cm. Privind încălțămintea atleților participanți în competiții internaționale, apare obligativitatea ca responsabilul echipei să informeze comitetul de organizare asupra mărcii încălțămintei care va fi purtată într-un concurs, aceasta neputîndu-se schimba pe durata competiției.

Pentru alergările care se desfășoară pe culoare, atribuirea culoarelor se face după cum urmează :

— pentru primul tur fiecare concurent va trage la sorți propriul său culoar ;

— pentru tururile următoare (sferturi de finală, semifinale, finale) au loc două trageri la sorți, una pentru atleții care au realizat primii patru timpi și care-și dispută culoarele 3, 4, 5, 6, iar atleții care au realizat următorii patru timpi trag la sorți culoarele 1, 2, 7 și 8.

Noile prevederi regulamentare sînt mai generoase cu competitorii privind timpul oferit pentru pregătirea unei

Educație fizică și sport, nr. 5, 1988, pag. 62

încercări în probele de teren și anume : dacă rămîn doi sau trei concurenți, la săritura în înălțime se alocă 3 minute, iar la prăjină 4 minute, în timp ce dacă rămîne un singur concurent acesta beneficiază de 5 minute la înălțime și de 6 minute la prăjină.

În schimb, Regulamentul a devenit mai drastic atît în ceea ce privește pedepsirea obstrucțiilor dintr-o cursă de alergare sau de mars, cît și în ceea ce privește ajutorul dat atleților, precizînd cu claritate că ajutor înseamnă atît ajutorul direct primit prin orice mijloace, dar în același timp ajutor vrea să însemne a duce trena într-o alergare prin persoane care nu participă la ea, prin concurenți care au fost deja depășiți sau prin orice fel de aparate tehnice.

Capitolul referitor la egalități și departajarea lor dobîndește o nouă reglementare atunci cînd se referă la probe unde rezultatul se bazează pe distanță și anume dacă după regulile cunoscute anterior egalitatea persistă și numai dacă este vorba de locul I, concurenții care se află la egalitate vor mai efectua o încercare sau cîte sînt necesare pînă cînd vor fi departajați și astfel egalitatea rezolvată.

Modificări ale materialelor de concurs în perioada la care ne referim au suferit :

— stachetele pentru înălțime și prăjină cu profil triunghiular au fost interzise, avînd în vedere gradul de periculozitate crescut, mai ales vizavi de procedeele de sărit actuale (înălțime cu răsturnare dorsală, precum și înălțimea tot mai mare de la care se aterizează la prăjină) ; au rămas competitive doar stachetele cu secțiune circulară din lemn, metal sau orice alt material potrivit ;

— stîlpii care susțin stacheta la prăjină și-au modificat gradul de mobilitate. Ei pot fi deplasați cu 0,4 m în sens negativ (al pistei de elan) și cu 0,8 m în sens pozitiv (al zonei de aterizare). În plus apare obligativitatea ca prăjiniștii să comunice șefului probei înaintea începerii concursului care este distanța pe care o dorește pentru a-și efectua săritura. Aranjarea stîlpilor în acest sens intră în atribuțiile arbitrilor, timpul de pregătire pentru prăjinist (de 2 minute) curgînd din momentul în care stîlpii au fost fixați după cererea sa. Dacă concurentul dorește o nouă aranjare a stîlpilor, de data aceasta timpul afectat aranjării se scade din cele 2 minute afectate pregătirii atletului ;

— sulița pentru bărbați, deși a păstrat greutatea și lungimea anterioară, a suferit modificări în ceea ce privește profilul cozii, raportul dintre diametrul vechii și noii sulițe schimbîndu-se de așa manieră încît sulița primește noi caracteristici de zbor, ea s-a transformat dintr-o suliță de tip „planor" într-una de tip „plonjor", avînd drept urmare o sensibilă diminuare a performanțelor (Recordul cu sulița veche, aparținînd lui Uwe Hohn, era de 104,80 m, în timp ce recordul cu noua suliță, a lui Ian Jeleznii, este de 87,66 m). În același timp, noul profil de suliță are un efect benific asupra arbitrării acestei probe. Aterizarea obiectului sub un unghi de incidență cu solul extrem de vizibil ușurează sarcina arbitrilor aflați în zona de recepție, care se pot pronunța fără greș asupra valabilității sau non valabilității aruncării.

Un capitol în întregime nou adăugat Regulamentului F.I.A.A. este capitolul IV, care se referă la regulamentul concursurilor internaționale de sală. Stadionul „indoor" complet închis și acoperit trebuie să aibă o pistă ovală și una în linie dreaptă pentru alergările de viteză și garduri, piste de elan și zone de aterizare pentru cele patru sărituri, cerc și sector de aterizare pentru greutate. Acoperirea pistei se va face cu material sintetic sau cu lemn. Pentru alergările în linie dreaptă numărul de culoare este de 6—8 avînd lățimea normală (1,22—1,25 m). Pista ovală trebuie să cuprindă între 4—6 culoare, a căror lățime poate fi între 0,90 și 1,10 m. Înclinația maximă a turnantelor nu trebuie să depășească 18 grade. Alergările pînă la 200 m inclusiv se aleargă în întregime pe culoare. Alergările peste 200 m și sub 800 m vor începe și se vor alerga pe culoare pînă la sfîrșitul celei de a doua turnante. Alergările de 800 m vor începe și vor continua pe culoare pînă la sfîrșitul primei turnante. Alergările peste 800 m nu se dispută pe culoare, folosindu-se o linie curbă de plecare.

Începînd cu anul competițional 1985 decatloniștii și heptatloniștii beneficiază de o nouă tabelă de punctaj, care reprezintă a șasea variantă de tabelă pentru bărbați și a patra pentru femei. Încercînd să asigure o apreciere echilibrată a rezultatelor maxime în diferitele probe, precizia măsurării rezultatelor, uniformitatea creșterii aprecierii, diapazonul aprecierilor trebuind să cuprindă toate rezultatele întîlnite în practică cît și posibilele

creșteri ale rezultatelor în următorii 10—15 ani, noua tabelă se bazează pe prelucrarea datelor statistice a poliatloniștilor și nu a reprezentanților diferitelor probe individuale și constituie un instrument de măsură numai pentru aprecierea probelor combinate, spre deosebire de tabelele anterioare. Noua tabelă a impus o reapreciere a importanței diferitelor probe componente.

Actualmente decatloniștii trebuie să acorde mai multă atenție pregătirii săriturii cu prăjina și aruncării suliței, unde aprecierile devin cu 20% mai bune. Crește într-o oarecare măsură rolul săriturii, în lungime și în înălțime, se micșorează substanțial prioritățile în probele de alergări, mai ales în alergarea de 100 m. A crescut aprecierea probei de garduri și, într-o oarecare măsură, a scăzut aprecierea la aruncarea greutății.

În privința heptatlonului, crește importanța săriturii în lungime, „s-a scumpit" proba de înălțime. A scăzut într-o măsură însemnată ponderea în toate probele de alergări. Săritura în lungime a fost și în trecut o probă forte a heptatlonistelor. Nu întîmplător recordmenele mondiale la lungime (Rozental, Rend) au obținut victorii strălucite în probele combinate. Nici prezentul nu dezminte această regulă: recordmena lumii și campioana mondială la heptatlon Jackie Joyner a egalat și recordul lumii la lungime (7,45 m).

Referitor la măsurători, înlocuirea ruletei cu aparate electronice și instaurarea cronometrajului în întregime automat au constituit progrese valoroase în domeniul arbitrajului, care au determinat evident introducerea de noi reglementări. Timpii realizați nu se mai exprimă în 1/5 sec., nici în 1/10 sec., ci departajarea concurenților se face în prezent în 1/100 sec., datorită cronometrajului electronic. Față de firmele de mare tradiție și cu vechi state de funcții în domeniul atletismului și al sportului în general, cum sînt Omega și Longinesse, în ultimii ani sîntem martorii pătrunderii insistente și a firmei japoneze Seiko. În domeniul cronometrajului, noutatea ar consta în introducerea la marile competiții a celei de a doua camere care să înregistreze sosirea pe partea opusă celei „tradiționale" și, de asemenea, folosirea filmului color. Ambele ameliorări vizează o cît mai bună citire și o cît mai corectă departajare, mai ales în cazul sosirilor foarte strînse din probele de sprint-garduri.

În ceea ce privesc probele de teren, întrucît regulamentul permite folosirea unui aparat de măsură științific, a cărui exactitate să fie aprobată de organismul național de greutăți și măsurători, în ultimii ani constatăm folosirea tot mai frecventă a unor asemenea aparate. Se pare că în acest domeniu organizatorii preferă un tachemometru automatic numit Recota sport, produs de firma Jena, aparat cu o precizie de măsurare de ± 5 mm, durata măsurării fiind de 8 secunde, transferînd automat rezultatele pe un panou indicator electronic, unitatea cea mai mică afișată fiind de 1 mm și avînd asigurată funcționarea între —25°C și +45°C.

Competițiile atletice de mare anvergură ne-au pus în fața pătrunderii masive a sistemelor informaționale în organizarea și desfășurarea probelor atletice. Firmele Wang, Wige Data, Olivetti ș.a. asigură în fiecare moment o informare prin terminalele aflate fie în interiorul stadionului, fie pe mari panouri plasate în tribune, fie pe monitoarele din vestiare, din camerele de apel sau de pe terenurile de încălzire. Se dau date privind concurenții — vîrstă, talie, greutate, performanțe anterioare, date asupra desfășurării fiecărei probe, ordinea după fiecare tur, timpi intermediari în probele de semifond-fond și evident timpii finali, surprinderea săriturilor depășite la lungime și triplusalt etc.

Un ultim aspect pe care dorim să-l surprindem este acela că atît F.I.A.A. cît mai ales A.E.A. se plasează în fruntea luptei împotriva dopajului. Instrucțiunile acestor foruri privind organizarea unitară a controlului antidoping sînt foarte riguroase. S-au stabilit competențele și activitățile privind acest control, precum și indicațiile pentru alegerea corectă a laboratoarelor. Sînt reglementate activitățile prealabile controlului, controlul propriu-zis, selecția atleților, informarea lor, definitivarea codurilor pentru atleți și eșantioanele lor, drepturile și obligațiile celor destinați a fi controlați. Sînt specificate materialele și echipamentul cu care trebuie să fie dotat un centru de control antidoping. Să menționăm că relativ recent Comitetul anti-doping al F.I.A.A., aflat sub conducerea prof. dr. Georg Wieczick, a comunicat o anexă de noi produse care se adaugă listei de stimulenți psihomotori și steroizi anabolizanți deja cunoscuți și prohibiți.

Sîntem convinși că progresele știin-

ţifice şi tehnice ne vor permite o mai mare apropiere de perfecţionarea pe care cu toţi dorim s-o atingem în arbitrarea competiţiilor atletice. Avem, de asemenea, certitudinea că acestea nu vor duce nicicînd la eliminarea tuturor intervenţiilor umane. Oamenii au fost cei care au creat noile aparate, tot ei au fost cei care le-au descoperit lipsurile. Căci la trei luni după desfăşurarea ultimelor Campionate Mondiale de atletism organizatorii anunţă că în urma revederii graficelor probelor de teren s-a constatat o eroare la săritura în lungime bărbaţi, săritorul italian Giovanni Evanghelisti fiind creditat cu o săritură de 8,38 (în realitate 7,80 m) pe baza căreia s-a clasat pe locul III, devansîndu-l cu 5 cm pe americanul Lari Miriks. S-au făcut corecţiile de rigoare, inclusiv schimbul medaliei de bronz de la italian la american. Un motiv în plus să credem că arbitrul va păstra rolul decisiv pe care l-a jucat în progresul atletismului şi al sportului în general de-a lungul timpurilor.

BIBLIOGRAFIE

1. MANNUEL DE LA F.I.A.A., édition 1986/1987
2. BULLETIN DE LA F.I.A.A., nr. 1—4/1987
3. RÉPERTOIRE F.I.A.A. édition 1987
4. LIVRE D'OR de la F.I.A.A.
5. PLANS DE MARQUAGE DE PISTE
6. PLANS D'INSTALLATION D'ATHLÉTISME
7. GUIDE PRATIQUE POUR LES OFFICIELS D/ATHLÉTISME
8. LEGKAIA ATLETIKA nr. 1, 3, 5, 6, 10/1985
9. ATLETICASTUDI nr. 3/1987

ELENA PLOCON : Nouveautés du règlement des épreuves d'athlétisme

Les grands progrès enregistrés ces dernières années dans le domaine de l'athlétisme ont déterminé, inévitablement, de fréquentes modifications du règlement de déroulement des competiions sportives. Un seul exemple est convaincant ; à partir de 1980 jusqu'à présent on a opéré 104 modifications du Règlement des épreuves d'athlétisme, L'auteur passe en revue, succintement, ces modifications : l'interdiction des réclames de publicité sur les stades et dans les salles durant les concours internationaux ; des précisions sur la tenue vestimentaire des sportifs et sur les emblèmes publicitaires permis ; Ensuite, l'auteur fournit des détails sur : lemode de distribution des couloirs aux épreuves de marche ; le mode de départager dans le cas d'une égalité ; nouweautés dans le domaine des matériaux de concours ; l'exécution des mesures, l'arbitrage etc.

ELENA PLOCON : New Elements in the Rules of Athletic Events

The great progress achieved in athletics in recent years has triggered off changes in the Rules of the respective competitions. It is a fact that ever since 1980, 104 changes have been krought in the Rules of Athletic Events. The author pases in review these changes. She shows that advertising in stadiums and halls has been prohibited, that some clothing and advertising signs on them have been ruled out, that the laws in racing are differently attributed, that in cases of draws there are changes and so occurred changes in the spheres of competition materials, measurements, arbitration etc.

INHALTSVERZEICHNIS

THEORIE-STUDIEN-FORSCHUNGEN

M. EPURAN : Die psychischen Faktoren des Sportwettkampfs . . 1

E. GHIBU : Die Sportwissenschaft — aktuelle Beschäftigungen und Tendenzen (I) 12

ELENA FIREA, V. L. DIMITRIU : Bio — psycho — sozialbeladene Aspekte des Frauensportes . . 15

MARIANA MAROLICARU : Die systemische Erörterung in der Körpererziehung (III) 19

M. NICULESCU : Aspekte der Regelung und Selbstregelung der vor- und intrakompetitionalen psychischen Zustände bei den Leistungssportlern 25

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHTSWESEN

D. SOLOMEI, V. TOTESU : Die Katedersitzungen — Vervollkommnungsmittel des Körpererziehungsprofessors 31

A. HAMZA, MARIANA HAMZA : Aspekte der Algorhytmisierung in der Schulkörpererziehung der Jahrgänge V—VIII . 35

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

N. VIERU : Gegenwärtige Prioritäten und Orientierungen des Ausbildungsprozesses in der Hochleistungsgymnastik . . . 39

GH. CORBESCU : Aspekte der spezifischen Ausbildung in den Pistolenwettbewerben (II) . . 45

SPORTMEDIZIN

GH. DUMITRU : Die Wirksamkeit der Adhäsivkontention in den Knietraumen 52

STANDPUNKTE — BERATUNGEN

M. OLARU : Die Bedeutung der Einschliessung des Munizipiums Bacău im Kreislauf des Lestungsschwimmsportes 56

ELENA PLOCON : Neuigkeiten im Reglement der Leichtathleitikwettewerbe 62

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

М. ЕПУРАН: Психические факторы спортивных соревнований 1

Э. ГИБУ: Спортивная наука — актуальные задачи и тенденции (I) . 12

ЕЛЕНА ФИРЯ, В. Л. ДИМИТРИУ: Аспекты био-психо-социального значения женского спорта . . . 15

МАРИАНА МАРОЛИКАРУ: Системная трактовка в физическом воспитании (III) 19

М. НИКУЛЕСКУ: Аспекты регулировки и саморегулировки психических состояний до соревнований и во время соревнований у спортсменов высших достижений . . . 25

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

Д. СОЛОМЕЙ, В. ТОТЕСКУ: Заседания кафедры — средство для совершенствования учителя физического воспитания 31

А. ХАМЗА; МАРИАНА ХАМЗА: Аспекты альгоритмизации в школьном физическом воспитании V—VIII классов 35

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

Н. ВИЕРУ: Актуальные направления и приоритеты в подготовке по спортивной гимнастике высших достижений 39

Г. КОРБЕСКУ: Аспекты специфичной подготовки в упражнениях по стрельбе из пистолета (II) . . 45

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Г. ДИМИТРУ: Эффективность пристающей контенции в травмах колена 52

МНЕНИЯ КОНСУЛЬТАЦИИ

М. ОЛАРУ: Значение включения города Бакэу в обиход плавания высших достижений 56

ЕЛЕНА ПЛОКОН: Новизны в регламенте легкоатлетических упражнений 61

I. P. Informația c. 2240

41 404

Lei 10

80-494

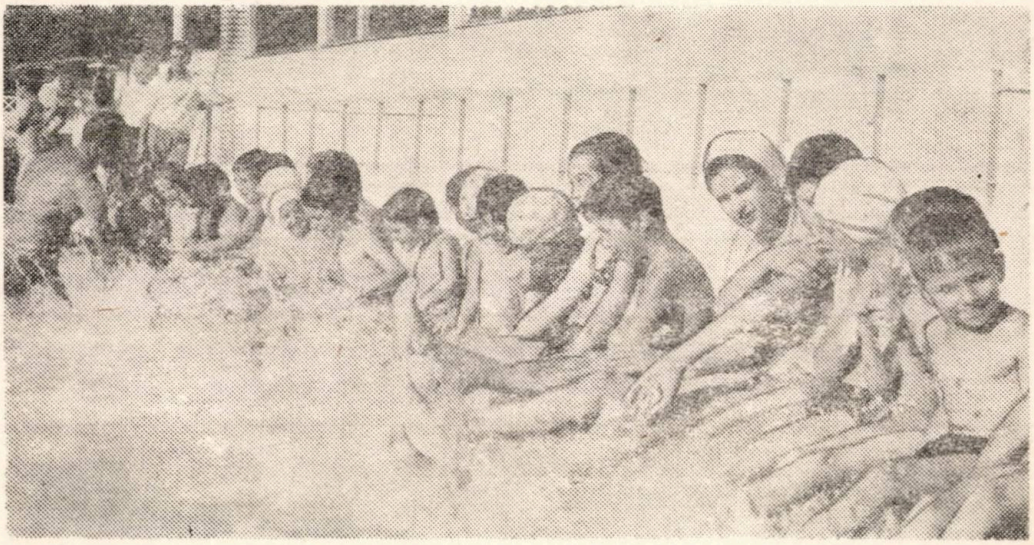
[5]

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

CASA REPUBLICII

6
1988



SZEMLÉZVE

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XLI, NR. 6, IUNIE 1988

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLECTIVUL DE REDACȚIE

Elena DOBINCĂ — secretar responsabil de redacție,

Constantin MACOVEI,
Mihail VESA

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon : 11 04'28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate,' prin „ROMPRESFILATELIA' — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201 Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

M. EPURAN : Aspecte psihologice și metodice ale învățării . . 1

E. GHIBU : Știința sportului — preocupări și tendințe actuale (II) 8

MARIANA MAROLICARU : Abordarea sistemică la educația fizică (IV) 12

CLAUDIA SIMIONESCU, D. BOSTAN, M. NICULESCU : Punct de vedere asupra evoluției modelului și modelării în sport 18

L. BAROGA : Analiza antrenamentelor halterofililor cu ajutorul computerului 27

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

A. DUCA : Contribuții la obiectivarea unor baremuri de referință ale S.U.V.A. 42

STELA COMAN : Modele de circuite specifice dezvoltării forței în lecția de educație fizică . . 45

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

G. CSÜDOR : Atacul alternativ în cadrul combinațiilor tactice la handbal 49

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

GH. BRATU, V. TOTOESCU, C. TIMIȘ : Formarea tradiției sportive, preocupare a factorilor cu atribuții în domeniul educației fizice și sportului din școală și din localitate . . . 56

MEDICINĂ SPORTIVĂ

I. DRĂGAN : Actualități în problema dopingului în sport . . 62

TEORIE - STUDII - CERCETĂRI

ASPECTE PSIHOLOGICE ŞI METODICE ALE ÎNVĂŢĂRII

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN

I.E.F.S. Bucureşti

1. Că una dintre funcţiile vitale ale organismului şi modalitate principală de exprimare în relaţiile omului cu ambianţa şi cu sine, mişcarea corporală a fost considerată şi ca prima verigă a dezvoltării psihice a acestuia. O sumară trecere în revistă a lucrărilor de specialitate este suficientă pentru a ne convinge că marea majoritate a autorilor consideră învăţarea motrică, mai ales sub aspectul ei senzorial-motric, numai în măsura în care aceasta este **suportul formării funcţiilor de reprezentare şi simbolizare** sau — integrînd-o în deprinderi — ca o componentă operaţională şi automatizată a acţiunilor.

Fără să avem nici măcar intenţia de a nega valoarea acestor aspecte deosebit de importante în înţelegerea sistemului psihic uman, dorim să dezvoltăm în cele ce urmează cîteva idei în legătură cu învăţarea motrică dintr-un punct de vedere diferit, şi anume, al **motricităţii privită sub raportul performanţei, al învăţării motrice ca obiectiv de instruire şi educaţie în activităţile corporale** (din domeniul educaţiei fizice, sportului, jocurilor şi recreaţiei).

2. În legătură cu relativa neglijare a învăţării motrice în literatura psihopedagogică **Z.A. Reşetova,** susţinînd teoria acţiunilor mentale a lui **Galperin** şi evidenţiind rolul orientării complete ca moment cognitiv pentru îndeplinirea sarcinii, spune : **„locul secundar pe care-l ocupă deprinderile de activitate fizică în învăţămîntul general contemporan este condiţionat de ruptura istorică creată între munca fizică şi munca intelectuală"... „Subestimarea momentelor cognitive — de reflectare a relaţiilor obiective şi orientare după ele a acţiunii executive — a dus la opunerea procesului de formare a deprinderilor motrice cu a celui de însuşire a cunoştinţelor teoretice"** 12, p. 95). **Reşetova** are într-adevăr dreptate căci în lucrări de referinţă din domeniul psiho-pedagogiei şi care tratează învăţarea şcolară, învăţarea motrică este neglijată sau chiar absentă. Modelele de învăţare alcătuite de **Gagné** (1965) sau **Ball** (1970) se referă numai la momentele învăţării şcolare. Pentru dezvoltarea punctului de vedere adoptat de noi, acum, de o însemnătate deosebită este taxonomia lui **G. de Montpellier** (1968), care distinge învăţarea senzorio-motrică şi învăţarea motrică alături de alte tipuri de învăţare. Valoroase sînt taxonomiile din domeniul psihomotor al obiectivelor educaţionale — în mod deosebit aceea a lui **A. Harrow** (1972).

3. În psihologia românească, profesorul **Gh. Zapan** a avut preocupări asidui pentru cercetarea experimentală a procesului învăţării motrice, alături de alte genuri de învăţare, urmărind efectele exerciţiului în diferite variante. Sinteza realizată în lucrarea : **Stereotipul dinamic la om"** (1957) este de o deosebită importanţă teoretică şi practică şi pentru domeniul activităţilor corporale. Nu este locul să analizăm aici mai amănunţit contribuţia profesorului **Gh. Zapan** la domeniul acesta, dar nu putem să nu subliniem varietatea şi modernitatea punctelor de vedere din care a studiat activitatea de exersare şi caracteristicile deprinderilor pe care le numeşte „sportive". Amintim în acest sens aspectele **exerciţiului cu şi fără autocontrol în probe sportive. influenţa competiţiilor asupra performanţei, influenţa oboselii, rolul controluiui kinestezic în realizarea mişcării, schimbarea stereotipului dinamic şi realizarea transferului, particularităţile exersării în activităţile care se automatizează şi care nu se automatizează** şi, în sfîrşit, forma-

rea și desfășurarea stereotipului în reprezentare și care se prefigurează „antrenamentul mental" din sportul contemporan*.

În capitolul elaborat de **Gh. Zapan** împreună cu prof. **Paul Popescu-Neveanu** despre deprinderi din **„Tratatul de psihologie experimentală"** (red. **Al. Roșca** — 1963) este subliniat și faptul că **deprinderile sportive nu sînt exclusiv motorii,** că ele se formează prin participarea celui de al doilea sistem de semnalizare. Vom mai sublinia din această lucrare și următoarele : **„tot deprinderi sînt și acele activități care prin exersare conduc la o perfecționare calitativă sau cantitativă, fără să se automatizeze total"** (p. 542). Acest punct de vedere l-am împărtășit total (1962), el constituind modalitatea principală de caracterizare a majorității deprinderilor sportive care se prezintă ca „priceperi complexe".

Raportul dintre conștiință și automatizare este analizat detaliat de **Paul Popescu-Neveanu** în cursul de psihologie generală" (1977), deprinderile fiind considerate **„acțiuni consolidate prin exercițiu și învățare"** (p. 593). Precizările făcute în legătură cu deprinderile intelectuale ca de exemplu : **„gradul de generalizare al deprinderii este maxim în condițiile lucrului intelectual. Algoritmii nu sînt decît deprinderi complexe"** (p. 595), și cele cu privire la autoreglaj susțin unele dintre opiniile noastre mai vechi cu privire la deprinderile motrice din sport.

4. Profesorul **Ion Radu** a abordat **învățarea senzorio-motrică** în două lucrări de referință (1974 și 1983) în care ideea centrală este continuitatea achizițiilor neuro-motorii cu intelectul, **„culegerea de informații perceptive împletindu-se la tot pasul cu activitatea de reglare și control"**. (10, p. 39). Învățarea senzorio-motorie constă din **„adaptarea unor forme de reacții preexistente la condiții perceptive noi"** ; ea **„cuprinde însă și formarea unor deprinderi noi, adică a unor secvențe de răspunsuri noi, așa cum este cazul multor operații de muncă, a unor deprinderi sportive ș.a."** (10, p. 40).

Autorul tratează mai pe larg procesul învățării operațiilor de muncă profesională subliniind caracteristicile de adaptare a reacțiilor și de stabilire de noi coordonări senzorio-motrice, de creștere a preciziei și fineței coordonărilor sau schemelor pre-existente, ca urmare a procesului instruirii. **Rolul schemelor anticipatoare și al limbajului în constituirea programului executării motrice, precum și transpunerea controlului senzorial în registrul proprioceptiv,** care eliberează mintea pentru rezolvarea unor situații mai complexe sînt, de asemenea, idei de bază în explicarea acestui tip de învățare.

5. Învățarea motrică este temă centrală pentru diferitele discipline de fundamentare a activităților de educație fizică și sport. Ea nu este privită numai ca **activitate de formare de modalități de acțiune** („operații consolidate prin repetare", „disponibilități instrumentale ale activității', „componentă automatizată a activității' „capacități învățate" etc.), ci **ca o activitate cu scop de perfecționare a însăși conduitei motrice exersate.** Învățarea senzorio-motrică din activitatea profesională urmărește dobîndirea indicilor calitativi ai mișcării pentru realizarea produsului muncii ; în sport, **rafinarea mișcărilor poate fi scopul însăși al învățării,** performanța constînd tocmai din nivelul calitativ al indicatorilor sau parametrilor acestor mișcări — cum este cazul gimnasticii sau patinajului artistic. Chiar atunci cînd se folosește un obiect sau aparate acesta este un instrument intermediar prin care caracteristicile mișcărilor — de viteză, forță, coordonare, expresivitate ș.a — se manifestă și se evaluează.

Dacă ducem mai departe comparația dintre activitatea profesională și cea sportivă (numai din punctul de vedere al motricității învățate) vom mai stabili și alte deosebiri ale căror implicații se vor afla în caracteristicile instruirii.

Astfel, în sport se învață conducerea mișcărilor corpului propriu în condiții foarte variate, unele neobișnuite (echilibru, salturi acrobatice, sărituri cu schiurile și altele) care pretind un set foarte complex de aptitudini specifice ; mișcărilor din sport li se pretinde grad de dificultate și caracteristici de viteză, forță, rezistență, coordonare, mobilitate deosebită, la care nu se ajunge decît printr-un proces de antrenament care nu este numai instruire, ci și capacitate fizică, fiziologică și psihică, duse pînă la limitele toleranței ființei umane.

Cerințele față de capacitățile motrice și de efort sînt exprimate și în mod restrictiv în ceea ce privește condițiile de manifestare. De exemplu, un exercițiu

---

*Fără îndoială că atenția pe care Gh. Zapan a acordat-o formării deprinderilor motrice încă din deceniul patru se datorește și faptului că a funcționat ca director de studii și profesor la Academia de educație fizică timp de mai bine de 12 ani.

de gimnastică nu poate depăși 70 de secunde, timp în care sportivul trebuie să execute cel puțin 8 elemente de dificultate medie și mare și 3 de foarte mare dificultate; în atletism, săritura sau aruncarea trebuie efectuate în cel mult 90 de secunde de la chemarea arbitrului, în acestea fiind cuprinse și timpul de concentrare; în jocul de baschet, un atac nu poate dura mai mult de 30 de secunde; în 10 secunde trebuie efectuată trecerea peste linia de centru, iar pentru aruncarea liberă jucătorul are numai 5 secunde de concentrare. Sportul este caracterizat prin întrecere, ceea ce conduce la manifestări psihocomportamentale din cele mai interesante și complexe, dar asupra cărora nu este cazul să ne oprim aici. În sfîrșit, pentru a nu prelungi enumerarea să mai amintim și faptul că „viața" sportivă este relativ scurtă, că vîrsta inițierii este la 4—5 ani (patinaj, înot, gimnastică), că vîrsta celor mai bune performanțe este între 20—26 de ani și că la 19—20 ani gimnastele sau înotătoarele sînt „bătrîne". Toate acestea și încă multe alte particularități vor influența sub diferite aspecte întregul proces instructiv-educativ; învățarea în sport este un fenomen deosebit de complex și esențială pentru performanțele, care se validează numai în concurs, și care reclamă un volum foarte mare de exersări.

6. În domeniul activităților corporale se folosește termenul de deprindere motrică pentru toate formele de mișcare și acțiune însușite prin exersare sau repetare. Considerăm că în aceste activități întîlnim cele două tipuri de învățare descrise de **G. de Montpellier** și anume: **învățarea perceptiv-motrică*** și **învățarea motrică**, precum și tipul de **învățare inteligent-motrică** pe care-l sugerează **B. Cratty**. De aici și trei moduri principale de deprinderi motrice, corespunzătoare ca denumire tipurilor de învățare.

Dacă, genetic, învățarea perceptiv-motrică se formează prima, ca nivel de manifestare ea este mai complexă decît învățarea motrică. Aceasta din urmă constă, în principal, din acte de comportament în care reacțiile stabilizate sînt dependente de componentele senzoriale proprioceptive, în care sfîrșitul unei mișcări este semnal pentru declanșarea mișcării următoare, după o succesiune reglată de „programul mental" (reprezentarea execuției), care are la bază stereotipul dinamic cortical. Aceasta este, de altfel, și deprinderea în care stereotipul dinamic se exprimă cel mai bine, pentru că în alte deprinderi, cum sînt cele inteligent-motrice, cota de stereotipie este prezentă numai parțial.

a) **Deprinderi motrice propriu-zise** aflăm în gimnastică, patinaj artistic, sărituri de la platformă. Ele se însușesc prin instruire complexă (imitație, condiționare instrumentală, formarea modului mental — reprezentarea ideo-motrică etc.) și ating nivelul final al fluenței, preciziei, coordonării, tempoului optim și exigențelor expresei estetice prin repetări stereotipe numeroase — pînă în stadiul de supraînvățare (cca. 3000 de repetări pentru învățarea unui element din gimnastică). În stadiul mișcării învățate **comanda, conducerea și controlul execuției se realizează prin programul mental, care cuprinde și acceptorul acțiunii**. Ambianța externă în care se desfășoară execuția nu are caracter variabil, ci este numai un „fond" sau un set de repere cu care sportivul se acomodează dinainte. Autoreglarea are la bază deci reprezentarea „de lucru" și informația proprioceptivă primită la microintervale de timp, ceea ce permite eventuala corectare a execuției în chiar timpul desfășurării ei.

b) **Deprinderile perceptiv-motrice** se formează după altă schemă, reacția motorie trebuind să se adapteze schimbărilor din ambianță, adică la noul mod în care apare stimulul la un moment dat. În laborator, proba clasică este desenul în oglindă; în sport, caracteristică este lovirea unei ținte în mișcare, schemă pe care o întîlnim la jocurile copiilor, în oină, în tirul la talere sau în lansarea mingii la jucătorul care a pornit pe contraatac etc. (tabelul 1).

În deprinderile perceptiv-motrice **sintezele operaționale se realizează între particularitățile percepute ale situației externe (stimuli relevanți, indicatori, „cues") și reacțiile motrice corespunzătoare**. La nivel perceptiv are loc **„obiectualitatea" (M. Golu)**, adică organizarea schemelor acțiunii în conformitate cu structura spațio-temporală a evenimentelor externe percepute direct. Apucarea și aruncarea mingii reclamă adecvarea schemelor executive, a mișcărilor, la însușirile acesteia (formă, mărime) și la caracteristicile spațiale-temporale ale deplasării „țintei" care trebuie nimerită. Imaginile perceptive vor programa și regla acțiunile motrice, corectarea — în caz de nereușită — urmînd a fi făcută la a doua sau „n"-a încercare, pînă se obține sincronizarea între imginea anticipată și acțiunea eficientă.

Tabelul 1

TIPOLOGIA ÎNVĂȚĂRII „MOTRICE"

	Condiționări motrice (încălzire, angrenare motrică, relaxare, respirație, odihnă)
2	Învățări motrice propriu-zise (în gimnastică, patinaj, sărituri de la platformă)
3	Învățare perceptiv - motrică (sporturi euristice - lupte, box, jocuri cu aspecte de decizie) - joc contra naturii - schi - joc 1 la 1 - lupte, box, tenis - joc pluripersonal - jocuri sportive (cu implicații de socio - motricitate, de colaborare și opoziție)
4	Învățare verbală - motrică - autocomenzi - conducerea acțiunilor și mișcărilor - terminologia sportivă pentru comunicare specifică

c) **Deprinderile inteligent motrice** sînt caracteristice sporturilor pe care **M. Kodim** le numește „euristice" — box, lupte, scrimă, jocuri sportive, în care adversarul este opozitiv și intensiv, în care majoritatea acțiunilor se desfășoară în condiții de incertitudine.

Dacă primele două tipuri de deprinderi primesc în știința sportului denumirea de „tehnice", — deprinderile inteligent-motrice o primesc pe aceea de deprinderi tactice (uneori se denumesc deprinderi tehnico-tactice pentru a se sublinia conținutul de elemente învățate în scop aplicativ-tactic). Tactica sportivă poate fi definită ca modalitate de rezolvare a situațiilor problematice din timpul luptei sportive, rezolvare care se poate face prin scheme (algoritmi) sau prin soluții creatoare. Este evident faptul că în aceste deprinderi se vor contopi în forme dintre cele mai diverse **deprinderile intelectuale specifice sportului,** cu cele **motrice propriu-zise** și cu cele **perceptiv-motrice.** Aceste deprinderi au caracter de activitate, scopul propus urmînd a fi atins printr-o organizare dinamică a întregului „bagaj de deprinderi" în raport de concepția tactică și cunoștințele sportivului, dar și dependent de capacitatea lui intelectuală (alături de acea motrică).

Într-o situație de joc, programul mental este capabil să declanșeze într-un timp foarte scurt (cîteva zecimi de secundă) mai multe „sub-rutine", care sînt pregătite prin anticiparea mersului evenimentelor externe (schema 1).

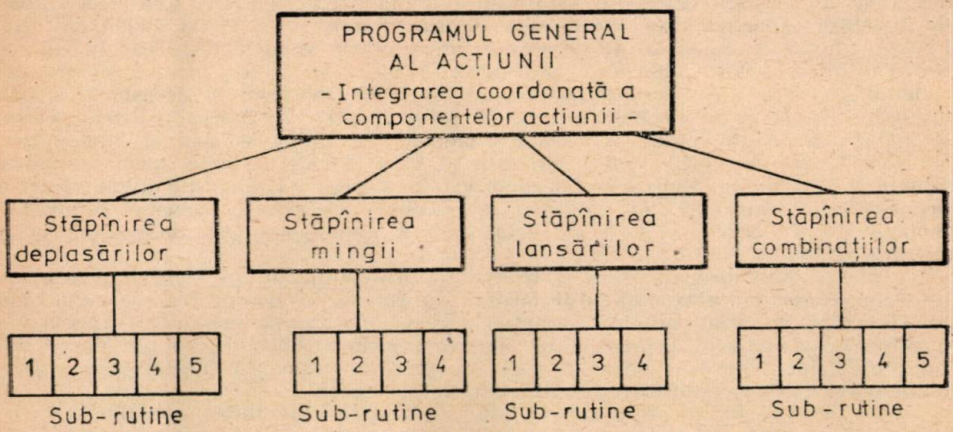
În declanșarea uneia sau alteia dintre sub-rutine (diferite, de exemplu, atunci cînd sportivul se află în atac sau se apără) un rol foarte mare îl joacă **montajele perceptive, împreună cu capacitatea învățată de a detecta informațiile relevante** din spațiul de luptă, precum și **montajele motorii** pe care set-urile perceptive le declanșează spontan. **Spațiul de joc este un spațiu umanizat, socio-motric** ocupat de parteneri și adversari, conduita unui jucător nefiind numai o reacție mai mult sau mai puțin adecvată la relațiile spațio-temporale prezente și viitoare, dar și o reacție preferențială.

Întregul complex deprinderi motrice — deprinderi de gîndire tactică — decizie algoritmică și/sau creatoare, format prin interiorizarea informațiilor provenite de la acțiunea efectuată direct și intuită pe modele analoage (video-film) sau modele schematizate (tabla cu magneți) are șanse de manifestare eficientă cînd sînt întrunite atît condițiile selecției sportivilor dotați, cît și cele ale unui proces de instruire științific condus.

Un aspect particular al învățării sportive este **fenomenul defazării unor componente ale deprinderilor complexe:** unele componente sau sub-rutine pot fi mai bine însușite, altele mai puțin bine, de unde fie preferința pentru primele — ceea ce poate conduce la execuții relativ constante și ușor de decelat de către adversar, fie eficiența scăzută în cazul utilizării celor de al doilea. La nivelul sportului de performanță o astfel de defazare plafonează rezultatele.

Schema 1

Relația dintre „programul general" al acțiunii motrice și componentele ei (sub-rutinele)



(Adaptat după J.C. Jones - 1976
In: Motor Learning in Physical Education
and Sport. Wingate Inst. of Ph. Ed. and Sp.)

d) În tabelul 1 figurează încă două tipuri de învățare „motrică", mai puțin dezvoltate în literatura sportivă. Condiționările motrice fac parte din comportamentul general al sportivului, sub forma deprinderilor și obișnuințelor

7. Faptul că învățarea motrică prezintă caracteristici diferite în ceea ce privește mecanismele și coponentele operaționale ne obligă și la o **restructurare a modelelor de instruire din educație fizică școlară și din sport**. Deși educația fizică școlară nu are ca obiectiv perfecționarea gesturilor motrice, aceasta este totuși o condiție a eficienței funcționale și formative a exercițiilor din programă. În activitatea sportivă, obținerea performanței este direct dependentă de nivelul învățării.

Sugerăm, în continuare, cîteva direcții în care instruirea elevilor și sportivilor poate dobîndi eficiența sporită.

a) Una dintre condițiile esențiale ale succesului învățării e dotarea elevilor, **prezența** la ei a unor aptitudini specifice. În domeniul activităților corporale, **rolul principal îl dețin aptitudinile psihomotrice**, a căror dezvoltare se poate realiza bine între 4 și 10 ani. Formarea simțului echilibrului, a schemei corporale, a kinesteziei, lateralității, a percepțiilor spațio-temporale, și — ca sinteză — a **capacității coordinative trebuie să fie prima sarcină, obiectivul fundamental al oricărei activități de educare fizică sau inițiere sportivă.** Faptul că actele motrice sînt controlate prin informațiile proprioceptive și că reprezentările ideo-motorii corecte sînt dependente de precizia acestora are valoare de argument pentru cele spuse mai sus.

b) În practica didactică se întîlnește cel mai frecvent situația în care profesorul, propunînd modelul execuției prin demonstrație și explicație, corectează execuția elevului pornind de la aspectul „exterior" al acesteia indicînd cum ar trebui să „arate" gestul motric corect, fără să insiste însă asupra informațiilor senzoriale proprioceptive pe care le are și pe care trebuie să le aibă elevul în timpul execuției. Punînd elevul în **situația de a relata cum intenționează să efectueze** mișcarea și apoi să relateze cum le-a realizat și ce **impresii proprioceptive a trăit,** profesorul va realiza o trecere mai rapidă și mai exactă a operației concrete în planul mental, în planul reprezentării ideo-motrice, „de lucru".

c) Faptul că în învățarea motrică repetările sînt foarte numeroase permite și manifestarea unor forme asemănătoare „dresajului". Pentru evitarea acestuia **fiecare repetare trebuie să fie efectuată sub control,** pînă la deplina stăpînire a gestului. Abia în stadiul de supraînvățare, cînd se urmărește deplina automatizare (pentru deprinderile motrice și perceptiv-motrice) și imunitatea la sti-

mulii perturbatori (aceasta și pentru deprinderile inteligent-motrice) — abia în stadiul acesta repetițiile pot fi stereotipe.

d) Fiecare ramură de sport are conduite specifice și cerințe proprii față de capacitatea motrică a sportivului ; în fiecare dintre ele, performanța este dependentă de un anumit mod de manifestare a măiestriei motrice. **Cele trei tipuri de învățare „sportivă" au mecanisme diferite.** Firesc este ca și instruirea din fiecare ramură de sport să se organizeze după aceste modele teoretice. În lumea profesorilor și antrenorilor este des utilizată expresia „s-a format stereotipul dinamic", pentru a se caracteriza stadiul final al învățării, și aceasta în egală măsură și atunci cînd se face referire la jocul sportiv. Învățarea motrică trebuie neapărat să fie înțeleasă ca învățare umană, ca învățare a unei ființe care conștientizează percepțiile, care gîndește și care decide rațional prin analiza situațiilor din spațiul motric și sociomotric. Ca atare, nici chiar învățarea motrică propriu-zisă, gimnastică de exemplu, nu trebuie redusă la scheme comportamentale de tip behaviorist, în care un anumit stimul conduce obligatoriu la o singură reacție.

e) Conștientizare, la elev și sportiv, a procesului de învățare a mișcărilor este completată cu **antrenamentul mental,** cu repetarea în reprezentare a acelor mișcări care au atins nivelul execuției corecte. Învățarea mentală a mișcărilor a devenit necesară în condițiile în care obținerea marii performanțe din sport fac insuficient timpul rezervat repetărilor practice. Valoarea formativă a antrenamentului mental a fost încă de mai mulți ani dovedită.

f) În domeniul activității școlare sugerăm reorientarea modalității de formulare a unor obiective ale educației fizice, pornind de la considerentul că mai importantă decît învățarea de exerciții standardizate este **formarea capacității motrice „funcționale",** din ale cărei componente se vor putea orchestra melodii cinetice de cea mai mare varietate.

Activitățile sportive de performanță urmăresc maximizarea capacităților fizice și psihice ale omului. Unele dintre datele teoretice și metodologice furnizate de practica și teoria acestor activități pot fi utile și în alte domenii în care, chiar pentru scurt timp, se exprimă cerințe de eficiență care depășesc obișnuitul. Avem în vedere faptul că activitatea sportivă se desfășoară pe un fond motivațional și de efort voluntar deosebit și care îi ridică valoarea formativă.

BIBLIOGRAFIE

1. BALL S. : Procesul de învățare și de predare. In : Davitz Joel și Ball Samuel Psihologia procesului educațional (trad.). Ed. Didactică și pedagogică, București, 1978.
2. CRATTY J.B. : Psychology in Contemporary Sport. Englewood Clifs New-Jersey, Prentice-Hall, 1978.
3. EPURAN M. : Psihologia educației fizice, I.E.F.S. (uz intern), București, 1972.
4. EPURAN M. : Psihologia educației fizice. Ed. Sport-Turism, București, 1976.
5. GAGNÉ R. : Condițiile învățării (trad.), Ed. Didactică și pedagogică, București 1975.
6. GOLU M. : Principii de psihologie cibernetică, Ed. Științifică, București, 1975.
7. LANDSCHEERE Viviane de, LANDSCHEERE G. : Definirea obiectivelor educației (trad.), Ed Didactică și pedagogică, București, 1979.
8. POPESCU—NEVEANU : Curs de psihologie generală, vol. II, Universitatea din București, 1977.
9. MONTPLELLER Gerard : L'apprentissage. In : Fraisse P. et Piaget j. Traite de psychologie expérimentale, IV. P.U.F., Paris, 1968.
10. RADU I. : Învățarea senzoriomotorie, formarea deprinderilor practice la elevi In : Psihologia educației și dezvoltării. Ed. Academiei R.S.R., București, 1983.
11. RADU I. : Psihologie școlară, Ed. Științifică, București, 1974.
12. REȘETOVA A.Z. : Rolul și locul deprinderilor motorii în instruirea generală. In : P.I. Galperin și col. Studii de psihologia învățării (trad.), Ed. Didactică și pedagogică, București, 1975.
13. ZAPAN Gh. : Stereotipul dinamic la om. In : Analele româno-sovietice. seria Pedagogie-psihologie, XI, Seria III nr. 1 (24). 1957.
14. ZAPAN Gh., POPESCU-NEVEANU P. : Deprinderile. In : Roșca Al. (red.) Tratat de psihologie experimentală, Ed. Academiei R.S.R., București, 1963.

M. EPURAN : Aspects psychologiques et méthodiques de l'enseignement moteur

Le mouvement du corps a été considéré un premier maillon du développement psychique de l'homme. L'auteur amplifie et exemplifie dans cet ouvrage une série d'idées concernant l'enseignement du comportement, du point de vue de la motricité, en liaison avec la performance et le développement moteur en tant qu'objectif d'instruction et d'éducation dans les activités du corps. L'auteur donne des références sur ce problème discuté par la littérature de spécialité de Roumanie et d'autres pays ; l'enseignement moteur est un thème central de différentes disciplines, constituant le fondement des activités d'éducation physique et de sport, envisagé non seulement comme activité de formation des modalités d'action. Un chapitre à part, dédié au terme habileté motrice, analyse les habiletés perceptives motrices, intélligence-motrice. L'auteur se réfère également à la restructuration des modèles d'enseignement de l'éducation physique et du sport, se rapportant directement au domaine de l'activité scolaire ou des activités sportives de performance.

M. EPURAN : Psychological and Methodological Aspects of Motive Learning

The motion of the body is considered the first link in the chain of man's physic development. In ths study the author deals with motive learning from the point of view of motivity viewed in terms of performance, and of motive learning considered as an objective of education in the activities of the body. The author makes references to the way in which the problem is discussed in the specialist literature in Romania and other countries, considering that motive learning is a focal point for different disciplines substantiating physical education and sports activities, where it is regarded as an activity moulding ways and means of action. A chapter apart is devoted to motive skills proper, the author examines the motive skills proper, the perceptive motive skill and the intelligent motive skills. He likewise makes references to the restructuing of the models of teaching in physical education and sports having in view the unfolding of these activities in schools and in terms of performance.

ŞTIINŢA SPORTULUI — PREOCUPĂRI ŞI TENDINŢE ACTUALE (II)*

Conf. dr. EMIL GHIBU

In primul articol au fost expuse preocupări şi acţiuni pe plan internaţional cu privire la activitatea ştiinţifică din domeniul educaţiei fizice şi sportului. In continuare, vom încerca să evidenţiem unele caracteristici ale noţiuni de **ştiinţa sportului.**

Ştiinţa sportului se prezintă ca o ştiinţă de sinteză a omului sănătos în mişcare, ştiinţa dezvoltării fizice, condiţiei fizice, menţinerii sănătăţii copiilor, tinerilor, adulţilor şi vîrsticilor prin practicarea sistematică a exerciţiilor fizice şi sportului de performanţă.

Ştiinţa sportului urmăreşte cunoaşterea multilaterală a omului motric, a efectelor mişcării (ca şi a sedentarismului) asupra organismului, în vederea formulării de recomandări, principii şi cerinţe cu privire la mijloacele cu efecte optime, a exerciţiilor fizice şi sportului, în raport de sex, vîrstă şi profesii, precum şi în funcţie de ramura sportivă aleasă.

Ştiinţa sportului — ştiinţă cu aspecte pregnant pluri şi interdisciplinare — se bazează pe corelarea, integrarea şi valorificarea datelor, tot mai bogate în ultimii 10—15 ani, ale fiziologiei sportive, biomecanicii exerciţiilor fizice, antropologiei motrice, biochimiei sportive, psihologiei şi pedagogiei sportului, sociologiei sportive, metodologiei educaţiei fizice şcolare şi a sportului de performanţă, tehnologiei producţiei de echipamente şi materiale sportive.

În acelaşi timp, **ştiinţa sportului îşi are izvorul şi în activitatea practică,** în dezvoltarea impetuoasă a sportului competiţional de înaltă performanţă şi a sportului pentru toţi, de agrement. Trebuie să se evidenţieze mai mult faptul că practica conţine în ea însăşi multe şi preţioase elemente ştiinţifice care pot fi transformate în adevărate sisteme de pregătire fizică şi sportivă. De aceea, se cere subliniată **importanţa raporturilor dintre activitatea de cercetare şi practica sportivă,** componente constitutive ale ştiinţei sportului. Acest raport de cooperare vizează formularea de date sintetice, formule şi reguli pe baza cărora practicienii pot acţiona şi decide în cazuri concrete. În acest mod, ştiinţa sportului impulsionează concomitent atît progresul disciplinelor ştiinţifice specifice sportului, cît şi activitatea practică. Pe baza considerentelor menţionate mai sus se poate afirma că **ştiinţa sportului:**

— **este o ştiinţă de sinteză** cu multiple aspecte formative şi educative poli şi interdisciplinare ;

— **s-a format şi se dezvoltă împreună cu avîntul şi continua specializare a disciplinelor particulare** pe care se bazează, precum şi cu bogata activitate practică de masă şi de performanţă ;

— **studiază interdependenţa datelor somato-fiziologice şi psiho-pedagogice sportive,** corelarea acestor date cu cele ale practicii, preîntîmpinarea unor greşeli şi stabilirea de orientări şi procedee riguros experimentate, care să contribuie la optimizarea efectelor exerciţiilor fizice, la creşterea randamentului practicării sportului în scopul îmbunătăţirii condiţiei fizice la toate vîrstele, precum şi a performanţelor sportive ;

— **urmăreşte interdependenţa teoriei şi practicii educaţiei fizice şi sportului** cu creşterea capacităţii de muncă şi învăţătură, cu unele aspecte ale culturii, artei şi ecologiei.

Deoarece una dintre trăsăturile importante ale ştiinţei sportului o constituie **interdisciplinaritatea,** în continuare ne propunem să analizăm această caracteristică.

---

* Autorul acestui articol face apel la cititorii revistei să contribuie la aprofundarea aspectelor teoretice şi practice ale ştiinţei sportului prin trimiterea de observaţii şi propuneri, care vor fi prezentate în cadrul unui articol al revistei noastre.

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1988, pag. 8

Plecînd de la adevărul că viața înseamnă relații, este necesar ca resursele tuturor disciplinelor științifice implicate în activitatea sportivă să fie continuu corelate. **Interdisciplinaritatea în știința sportului înseamnă legarea, conjugarea, articularea, interacțiunea, conexiunea datelor diferitelor discipline științifice specifice, precum și integrarea acestora în cerințele și principiile cu valoare calitativă nouă față de o însumare simplistă.** În acest sens, menționăm cîteva exemple. Astfel, forma sportivă nu se obține prin însumarea simplă a pregătirii fizice + pregătirea teoretică + pregătirea tactică + pregătirea psihologică, ci realizarea unei noi calități de funcționare și randament a organismului, în care funcționarea sistemelor cardiovascular, nervos etc., tonusul muscular, greutatea corporală, viteza de gîndire, starea de motivație, prin urmare, factori biologici, motrici, tehnico-tactici, psihici și sociali se conexează și se intercondiționează permanent, cu anumite priorități în cadrul etapelor de antrenament și în timpul competiției. De asemenea, stabilirea indicatorilor cantitativi și calitativi privind volumul și intensitatea antrenamentelor reprezintă numai începutul programării pregătirii, hotărîtor fiind amestecul, combinarea corespunzătoare a acestor doi parametri, plus pauzele respective, acțiuni care necesită cunoștințe temeinice de metodologie și medicină sportivă. Dezvoltarea rezistenței, forței și vitezei specifice unei ramuri de sport și pentru un anumit sportiv reclamă corelarea rezistenței generale cu cea specială, forței generale cu cea specială, vitezei generale cu cea specială, precum și abordarea corectă a aspectelor de interdependență și transfer dintre aceste trei calități fizice majore. În stabilirea probelor și normelor de control pentru aceste calități și în interpretarea rezultatelor se impune tot mai mult gîndirea interdisciplinară, corelarea particularităților psihoneuromusculare, a mecanismelor biofizice și biochimice. Aceste exemple, ca și alte aspecte majore ale pregătirii sportivilor, demonstrează că **atît antrenamentul, cît și competiția reprezintă domenii multi și interdisciplinare,** în care tratarea corelată a factorilor somato-funcționali, tehnico-tactici și psihopedagogici reprezintă una dintre cheile succesului.

Tot astfel se prezintă problemele în educația fizică în învățămînt și în sportul de masă.

Eficiența educației fizice școlare este condiționată atît de abordarea globală, în interdependență a datelor referitoare la particularități e actuale morfo-fiziologice și psiho-pedagogice de vîrstă ale elevilor în elaborarea structurii și conținutului lecțiilor de educație fizică, cît și în **desfășurarea acestora, în acțiunile de verificare a dezvoltării și pregătirii fizice** a preșcolarilor, școlarilor și studenților, în programarea și organizarea activităților sportive competiționale.

În sportul de masă, stabilirea de mijloace și procedee specifice pe categorii de vîrstă, în scopul menținerii sănătății, călirii organismului, creșterii condiției fizice, a capacității de muncă, a longevității active trebuie să aibă în vedere îmbinarea corectă a datelor diferitelor discipline științifice și a celor reieșite din practica înaintată.

Prin urmare, **abordarea interdisciplinară a principalelor probleme teoretico-metodice și practice ale educației fizice și sportului** înseamnă :

— **tratarea în interacțiune și integrarea diferitelor discipline științifice implicate** în activitatea sportivă, precum și a experienței practice ; astfel, se realizează o abordare teoretică și practică mai eficientă, o metodă calitativ superioară de luptă contra schemelor simpliste și ruperii științei de practică. O astfel de abordare interdisciplinară ne ajută la înțelegerea aspectelor biologice, tehnice și psihologice, ca elemente ale organismului în efort, ceea ce generează elaborarea de ansambluri de date, de subsisteme, de complexe de exerciții și probe de control mai bine corelate și, deci, mai eficiente. În același timp, gîndirea interdisciplinară reprezintă un sprijin în lupta împotriva informațiilor și datelor superficiale, trunchiate, un sprijin pentru aprofundarea problemelor, pentru munca de calitate ;

— **aprofundarea specializării principalelor sectoare ale domeniului nostru :** educația fizică a preșcolarilor, educația fizică a școlarilor, educația fizică a studenților, sportul de masă necompetițional în rîndul tinerilor, adulților și vîrstnicilor, sportul competițional de masă al elevilor, tinerilor și adulților, activitatea sportivă în rîndul handicapaților fizici, activitatea sportivă de performanță a copiilor, juniorilor și se-

niorilor. Această specializare reclamă, în același timp, și o cooperare mai sistematică între diferitele sectoare, crearea de canale de comunicare, de legătură și transfer de experiență, pentru asigurarea unității activității de educație fizică și sport. În acest fel, interdisciplinaritatea constituie un important mijloc de compensare a specializării, de luptă și împotriva unilateralității, determină specialiștii să studieze temeinic disciplinele științifice și practica sportivă ;

— **necesitatea realizării unei strînse colaborări** între : profesorii de educație fizică, medici, metodiști, psihologi, informaticieni în practica educației fizice școlare ,a sportului de masă și de performanță ; Centrul de cercetări, Centrul de medicină sportivă, catedrele I. E. F. S., Laboratorul de cercetări al I. E. F. S., Cabinetele metodico-științifice județene, Federațiile sportive, Cluburile și Asociațiile sportive ;

— **apariția unor noi capitole în teoria și metodica educației fizice și sportului**, în disciplinele științifice particulare implicate în activitatea sportivă și chiar constituirea unor noi discipline teoretice specifice ;

— **folosirea informaticii, a tehnicii electronice de calcul în cercetare și în practica sportivă ;**

— **extinderea constituirii de colective pluridisciplinare** pentru activitatea de cercetare care să urmărească interpretarea interdisciplinară a datelor ;

— **transferul experienței pozitive din sportul de performanță în sportul de masă** (metode de dezvoltare a calităților fizice, influența factorilor naturii — altitudinea, marea, posibilitățile biomotrice ale copiilor etc.) ;

— **necesitatea intrării în vocabularul curent al specialiștilor a unor termeni, noțiuni și expresii noi**, cum sînt : analiza corelațională ; analiza drumului critic ; conducerea operativă, previzională, strategică ; decizii în condiții de incertitudini, în condiții de risc ; conexiuni directe și inverse (feed-back) ; triada model-programare-planificare ; teoria sistemelor ; teoria informației ; autoreglare ; indici de refacere ; motivație psihică, supramotivație ; extrapolare și multe alte noțiuni.

Abordarea interdisciplinară a metodologiei și practicii educației fizice și sportului — caracteristică a științei sportului, care din punct de vedere al realizărilor practice concrete este încă la început — **reprezintă un instrument cu mari posibilități în perfecționarea tuturor sectoarelor activității sportive.**

Articolele următoare vor trata diferite aspecte cu privire la : știința sportului și activitatea sportivă de performanță ; știința sportului și activitatea sportivă de masă ; știința sportului și educația fizică școlară ; știința sportului și istoria educației fizice și sportului ; știința sportului și conducerea—organizarea activității sportive ; contribuții românești la formarea științei sportului și alte teme de interes major.

E. GHIBU : La science du sport — préoccupations et tendances actuelles (II)

L'auteur discute, dans cet article, certaines caractéristiques d'une notion relativement récente — la science du sport. Celle-ci représente une synthèse de l'homme sain en mouvement, la science du développement physique, de la condition physique, du maintien de la santé des enfants, des jeunes, des adultes et des personnes âgées, par la pratique systématique des exercices physiques et du sport. La science du sport est donc une science de synthèse, elle s'est formée et se développe avec les disciplines particulières sur lesquelles elle repose, elle étudie l'interdépendance des données somato-physiologiques et psycho-pédagogique en corrélation avec la pratique, ainsi que l'observation de l'interdépendance de la théorie et de la pratique de l'éducation physique et du sport en relation avec la hausse de la capacité de travail et de la culture avec certains aspects de la culture, de l'art et de l'écologie. L'étude interdisciplinaire de la méthodologie et de la pratique de l'éducation physique et du sport constitue un important instrument de perfectionnement de tous les secteurs de l'activité sportive.

E. GHIBU : The Science of Sports — Present-Day Preoccupations and Trends (II)

In this second part of his article the author touches on a few characteristics of the recently emerged science of sports. He is concerned with the development, by exercise, of the sound people, the development of physical education and body fitness, the maintenance in good health of children, young people, adults and elderly people, for whom he recommends a systematic practising of sports. All the latter are aspects and characteristics of the science of sports, which, as the author points out, is a synthesis science, that came into being and has developed alongside other disciplines. It is based on inter-related somato-physiological and psycho-pedagogical data, which are linked to practical ones. The science of sports is likewise concerned with the interdependence between theory and practice in physical education and sports, and aims at increasing the people's ability of work and learning. It is also linked to aspects of culture, the arts and ecology. An interdisciplinary approach to the methodology and practice of physical education and sports is of great help ; it is sure to contribute to an improvement of all the sectors of the sporting activities.

ABORDAREA SISTEMICĂ LA EDUCAȚIA FIZICĂ (IV)

Lector univ. dr. MARIANA MAROLICARU
Universitatea „Babeș-Bolyai" — Cluj-Napoca

4. I. Influențe și orientări

O perioadă îndelungată de timp, activitatea de educație fizică din țara noastră a fost marcată de influența (preluarea) sistemului suedez. Cu toate criticile aduse acestui sistem, el cîștigă teren în majoritatea țărilor. „Bucurîndu-se de sprijinul pedagogilor raționaliști de la sfîrșitul secolului al XIX lea, pentru că avea o explicație anatomică, histologică și fiziologică, o motivație igienică și o metodică scrupulos pusă la punct..., gimnastica suedeză este admisă fără rezerve înlocuind improvizațiile date de sistemele empirice."[1]

Cert este că, deși sistemul suedez avea drepturi depline, în educația fizică de la noi se simte tot mai mult influența concepției lui Demeny. Aceasta stipulează că educația fizică nu poate fi separată de educația morală și intelectuală; metoda sa „se bazează pe biologie, ținînd seama de diferențele constituționale dintre indivizi; metoda sa va fi eclectică și evolutivă, modificabilă în raport cu progresul științei și cu experiența cîștigată "[2].

Ceea ce apare relevant în „metoda Demeny" este faptul că face ca întreg corpul să colaboreze: „masele mobilizate, membrele se desfășoară în spațiu, descriind linii circulare, eliptice, sinuoase, în toate sensurile, după axe de rotație orizontale, verticale ori oblice, dar în același timp celelalte segmente și energii nu rămîn în inacțiune, ci sînt ele însele în mișcare după o cadență invers proporțională cu importanța masei lor producînd efectul unui rim armonios".[3]

Contribuția originală a lui Demeny este ceea ce el înțelege și definește prin „gimnastica educativă" care reprezintă temelia metodei sale. Gimnastica educativă pregătește corpul pentru practica sporturilor și a exercițiilor militare; ea caută frumusețea formei, a atitudinii mișcării și a gestului, înalță sufletul și caracterul, posedă un ideal de măreție și de frumusețe morală. Pentru Demeny educația fizică este ansamblul mijloacelor[4] destinate omului pentru a învăța să execute un efort mecanic oarecare cu o economie maximă de energie, grație unor mișcări complexe și sistematice.

Prin ideile pe care le propagă și prin finalitățile educative și sociale urmărite, metoda lui Demeny întrunește caracteristicile unui sistem.

Dezvoltarea pedagogiei moderne în țara noastră influențează nu numai metodica predării educației fizice, ci însăși concepția despre această disciplină de învățămînt. Astfel simultan cu influența sistemului suedez și a metodei franceze se simte tot mai mult suflul unor opinii care aduc în atenție experiența românească și tendința spre un sistem național.

Formarea și dezvoltarea sistemului de educație fizică și sport din țara noastră sînd direct corelate etapelor de dezvoltare acestei activități — etape determinate de transformările politico-economice și social-culturale.

Începînd cu Congresul al IX-lea al P.C.R. ideea care se desprinde din toate documentele de partid și de stat este aceea a îmbunătățirii calității și eficienței activității de educație fizică și sport. „O atenție deosebită se va acorda îmbunătățirii calității și eficienței procesului de învățămînt în cadrul orelor de educație fizică din școlile de toate gradele. În acest scop, programele de educație fizică vor fi orientate în așa fel încît să se asigure un conținut adecvat pregătirii temeinice a elevilor și studenților."[5]

---

1. Nicu Alexe, Sinteze și necesități privind structura și metodica lecției de educație fizică, în R.E.F., nr. 1, 1970.
2. Kiriței escu, C., op. cit., p. 352.
3. Kiriței escu, C., op. cit., p. 352.
4. Labbé, M., Traité d'éducation physique, teme I, Paris, Libraire Octave Doin, 1930, p. 60.

Abordarea sistematică în educație fizică și sport presupune o analiză structurală atît a formei organizatorice cît și a mijloacelor. În acest fel se detașează un sistem organizatoric (vezi cap. II) și un sistem al mijloacelor. Pe de altă parte, este necesară individualizarea scopurilor și particularităților celor două mari compartimente : A. Subsistemul educației fizice, și B. Subsistemul sportului.

Fiecare dintre ele alcătuiesc sisteme de sine stătătoare.

A. Sistemul educației fizice

Ținînd cont de scopul urmărit și de categoria subiecților căreia i se adresează, sistemul educației fizice, din punct de vedere al formelor organizatorice cuprinde subsistemele : [6]

1 — Educația fizică în unitățile preșcolare ;
2 — Educația fizică în școlile primare ;
3 — Educația fizică în gimnaziu ;
4 — Educația fizică în licee ;
5 — Educația fizică în școlile profesionale ;
6 — Educația fizică în școlile speciale ;
7. — Educația fizică în învățămîntul superior ;
8 — Educația fizică în armată ;
9 — Educația fizică a vîrstnicilor ;
10 — Autoeducația fizică.

O privire atentă asupra acestei ierarhizări ne relevă în fapt o educație fizică a vîrstelor, de altfel aceasta reprezintă una din trăsăturile sistemului de educație fizică — cea a unității și continuității.

1. Educația fizică în unitățile preșcolare are următoarele sarcini : [7]

—să contribuie la dezvoltarea armonioasă și multilaterală a organismului și la formarea unei ținute corecte ;

— să asigure călirea organismului și întărirea sănătății, folosind mijloace naturale ;
— să formeze deprinderile motrice necesare în viață, ca : mersul, alergarea, săriturile, tîrîrea, echilibrul, tracțiunea și respingerea, aruncarea și prinderea, cățărarea, ridicarea și transportul de greutăți ;
— să trezească interesul pentru exercițiile motrice și să formeze obișnuința de a le practica sistematic ;
— să dezvolte calități fizice, ca : îndemînarea, viteza, rezistența la eforturi și, într-o oarecare măsură forța :
— să formeze obișnuințe și deprinderi de igienă, ca : spălatul, curățenia vestimentară și, în special, respirația corectă ;
— să formeze și să dezvolte calități morale și voliționale, cum ar fi : hotărîrea, perseverența, tenacitatea, corectitudinea, curajul, voința, stăpînirea de sine, disciplina, simțul estetic, încadrarea în colectivitate, etc.

Educația fizică în învățămîntul primar (I. Siclovan, 1968 *), are ca sarcini :

— întărirea sănătății ;
— dezvoltarea armonioasă a organismului, formarea ținutei corecte ;
— formarea unui sistem multilateral de priceperi și deprinderi de mișcare de bază ;
— dezvoltarea capacității de coordonare, a vioiciunii în mișcări, precum și stăpînirea elementelor de bază ale mișcării și echilibrului ;
— educarea atenției, a imaginației, a voinței, a deprinderilor de a acționa în colectiv ;
— formarea de cunoștințe și deprinderi elementare de igienă personală și colectivă ;

5. Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului 28. II. — 2. III., București, Ed. politică, 1973
6. Siclovan, I., Teoria educației fizice și sportului, Ediția a III-a revăzută și completată, București, Ed. Sport-turism, 1979.
7. Ivan, Emilia, Educație fizică în grădiniță, Ed. II-a revăzută, București, Ed. Sport-Turism, 1976.

— călirea organismului prin folosirea judicioasă a factorilor naturali (aer, soare, apă).

Pornind de la caracterul unitar și continuu al sistemului de educație fizică și avînd în vedere finalitățile instructiv-educative pe care le are, considerăm corespunzătoare obiectivele generale ale educației fizice formulate de M. Epuran și Valentina Epuran[8]. Autorii au în vedere faptul că „o reformă sau o schimbare în practica de programare, organizare și efectuare a ei, nu poate fi realizată fără o analiză judicioasă a scopurilor (țelurilor) urmărite de activitatea de educație fizică și sportivă". Ierarhizarea obiectivelor generale acoperă sfera finalităților instructiv-educative și evidențiază caracterul formativ al educației fizice și sportive. Aceste obiective sînt :

1. Întărirea sănătății și călirea organismului

2. Dezvoltarea armonioasă a organismului care se referă la :
   — dezvoltarea corporală și
   — formarea ținutei corecte.
3. Dezvoltarea psihologiei calităților motorice (fizice) ca viteza, forța, rezistența, îndemînarea, supleța ;
   — dezvoltarea chinesteziei (percepția complexă a mișcării) ;
   — dezvlotarea priceperilor și deprinderilor motrice de bază (mers, alergare, săritură, aruncare, cățărare, împingere, tracțiune etc.) ;
   — dezvoltarea capacității de lucru a organismului și de adaptare la sarcina de mișcare (stăpînirea corpului, stăpînirea mediului) ;

4. Instruirea sportivă *

— formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor tehnice și tactice ale diferitelor sisteme structurale de acte motrice (atletism, gimnastică, jocuri, camping, orientare turistică etc.) — polisportivitate.

5. Formarea obișnuinței de practicare sistematică a exercițiilor corporale în scop igienic și pentru petrecerea utilă a timpului liber. Cuprinde formarea deprinderilor de igienă personală și socială, împreună cu cele de organizare a activităților corporale, în timpul liber, în mediu natural sau urban ; educarea gustului pentru efort și pentru activități corporale și sportive.

6. Formarea atitudinii pozitive și a deprinderilor de conduită în colectiv cuprinde atitudinile de colaborare, respect colegial al partenerului și adversarului de întrecere, a arbitrilor și spectatorilor.

7. Contribuții la stimularea dezvoltării unor calități psihice și însușiri ale personalității, la formarea simțului estetic și a responsabilității sociale ;

— privește contribuția la dezvoltarea calităților intelectuale, afective (echibru afectiv), volitive, contribuția la integrarea socială ca urmare a efectelor de transfer, influență completivă (nespecifice) și de odihnă activă a activităților corporale.

Aceste obiective principale primesc specificitate în funcție de subsistemul organizatoric, de nivelul ierarhic în cadrul sistemului de educație fizică.

Ceea ce se desprinde ca idee de bază este faptul că se are în vedere particularitățile de vîrstă, sex și nivel de pregătire. Pornind la formularea considerentelor prin această prismă se conturează un sistem al obiectivelor educației fizice, ierarhic structurate și care conduc spre finalitățile instructiv-educative ale acestei activități — finalități ce se integrează organic în imperativul formării personalității multilateral dezvoltate, capabilă să se adapteze continuu schimbărilor sociale.

---

8. Epuran, M., Epuran, Valentina, Obiectivele educației fizice și sportive. Contribuție la formularea si sistematizarea lor. Studiu de pedagogie comparată, în : Revista de educație fizică și sport, nr. 3 1971, p. 3—14.

*Trebuie să subliniem că instruirea sportivă se înscrie organic în procesul instructiv-educativ la educația fizică, dar nu trebuie înțeles prin această noțiune ceea ce se înțelege prin activitate sportivă (care se referă în primul rînd la competiție. Este vorba, de fapt, de o educație sportivă) (n. a.).

„În privința desfășurării educației fizice, pot fi distinse două feluri de organizare a acesteia : ca proces instructiv-educativ special conceput, pe de o parte, și ca activitate independentă a cetățenilor pe de altă parte.

Ca proces instructiv-educativ, special conceput, este organizat în și de către școli, de compartimente de resort în cadrul armatei, de asociațiile sportive din întreprinderi, instituții cooperatiste sau de anumite centre de pregătire, special împuternicite în acest sens de către organele de conducere competente".[9]

Educația fizică dispune de o mare varietate de mijloace a căror judicioasă folosire conduce la realizarea obiectivelor și sarcinilor acestei activități.

Sistemul mijloacelor educației fizice nu se referă la simpla sistematizare a lor, ci are în vedere ierarhizarea care conduce către o nouă calitate cu însușiri și acțiuni proprii care nu se întîlnesc la elementele aflate în afara sistemului.

Există o dublă relație de influențare între sistemul mijloacelor educației fizice și sistemul integrativ-bio-psihosocial pe care-l reprezintă omul. Sistemul mijloacelor educației fizice utilizate în mod adecvat are ca rezultantă optimizarea relațiilor intrinseci și extrinseci ale organismului uman — o nouă calitate în manifestările sale în relațiile de schimb de materie și energie cu mediul exterior ; optimizarea modalităților de manifestare pe toate planurile a personalității umane reclamă o continuă perfecționare și diversificare, îmbogățire a sistemului mijloacelor educației fizice. În același timp, în cadrul acestei relații dublu determinate un rol important îl are sistemul metodelor și procedeelor metodice.

Exprimînd concis scopul sistemului de educație fizică vom spune că el constă în ameliorarea și perfecționarea posibilităților de exprimare ale personalității umane sub aspect : fizic, bio-motric, psihic și social. Urmărind pe firul istoriei aceste deziderate, vom ajunge la concluzia că ele au existat în toate epocile și în toate sistemele. Ceea ce a diferit, a fost ponderea unuia sau altuia dintre ele și, aceasta ca urmare a orientării activității în funcție de scopurile generale sociale.

Sistemul mijloacelor educației fizice include următoarele elemente sistem :
1. exercițiul fizic
2. factorii naturali
3. condițiile de igienă *

Principalul mijloc îl constituie exercițiul fizic, în diferite forme de manifestare. Prin exercițiu se înțelege repetarea frecventă a unei mișcări. „Repetarea mișcării fiziologice se numește exercițiu corporal sau exercițiu fizic" (Kiriţescu, C., 1964).

Exercițiul fizic, la rîndul său, formează un sistem al cărui element de bază îl constituie „mișcarea".

„La baza oricărui exercițiu fizic stă o anumită intenție, deliberat concepută pentru a corespunde cerinței înfăptuirii obiectivelor educației fizice și sportului. De fapt, tocmai acest element intenţional diferențiază exercițiul fizic — conceput ca mijloc al educației fizice și antrenamentului sportiv — de celelalte acțiuni de mișcare efectuate de oameni în diferitele activități sociale" [10].

Definirea exercițiului fizic apare într-o mare diversitate de exprimări. De pildă : „este mijlocul principal al educației fizice care constă în acțiuni motrice voluntare, special selecționate și folosite după o anumită metodică în vederea îndeplinirii sarcinilor instructiv-educative" [11] ; „repetarea mișcării fiziologice se numește exercițiu corporal sau exercițiu fizic". [12]

Siclovan I. (1979) definește exercițiul fizic drept o acțiune preponderent corporală, efectuată sistematic și conștient în vederea perfecționării dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor.
Siclovan, I., op. cit., p. 53.

9. Șielovan, I, op. cit,. p. 53.
10. Siclovan, I., op. cit., p. 132
11. Dicționarul enciclopedic român, București, Ed. politică, 1964.
12. Kiriţescu, C., op. cit., p. 17

*) I. Siclovan include și „raportul corect dintre muncă și odihnă", ca al patrulea mijloc. După opinia noastră aceasta este, mai ales, o problemă ce se încadrează în demersul metodologic.

„Exercițiul fizic reprezintă acțiunea motrică voluntară, deliberat concepută și sistematic repetată, în cadrul unui proces educativ organizat, în scopul realizării unor obiective instructiv-educative concrete în legătură cu formarea și perfecționarea priceperilor, deprinderilor și calităților motrice cu educarea multilaterală a personalității". [13]

Prin posibilitățile de mărire sau micșorare a numărului de repetări, a duratei de efectuare, prin simplificarea sau complicarea execuției, prin particularitățile poziției de începere, exercițiile fizice au o influență definită și selectivă asupra organismului și funcțiilor lui ; ele sînt accesibile ambelor sexe și tuturor vîrstelor, respectîndu-se gradul de pregătire al fiecăruia.

Practicarea exercițiului fizic are efecte în plan : biomotric, fiziologic, pedagogic și social-politic.

Ca o modalitate specifică de manifestare motrică, exercițiul fizic are un conținut și o formă.

Conținutul exercițiului fizic este dat de totalitatea aspectlor generale, a elementelor care compun exercițiul fizic dat și care determină rezultatul lui, adică influența asupra dezvoltării psiho-fizice și motrice a omului. Orice exercițiu fizic, cît de simplu ar fi, cuprinde elemente și mai simple și determină procese complexe și diferite : psihologice, fiziologice, biochimice, pedagogice etc.

Conținutul fiziologic al exercițiului fizic este exprimat de influența fiziologică a acestuia asupra ameliorării funcțiilor organice ; conținutul pedagogic al exercițiului fizic este reprezentat de transmiterea cunoștințelor teoretice, tehnico-sportive, de formarea, dezvoltarea și perfecționarea priceperilor și deprinderilor motrice, de influențele asupra dezvoltării calităților fizice și psihice. Conținutul igienic se exprimă prin realizarea unei sănătăți viguroase și menținerea ei, printr-o armonioasă dezvoltare a corpului, prin rolul preventiv și curativ pe care-l are, conținutul educativ este definit prin influența educativă multilaterală pe care o exercită asupra omului ; conținutul moral, prin formarea trăsăturilor moral-volitive ; conținutul estetic se referă la influența pe care o are asupra formei corpului realizînd frumusețea fizică în sensul formelor și proporțiilor corpului, a frumuseții mișcărilor, a ritmului etc. ; conținutul psihologic este reprezentat de stările, trăirile psihice pe care le provoacă practicarea exercițiilor fizice. Conținutul social-politic se exprimă prin : influențele pe care le exercită asupra măririi productivității muncii, prin contribuția pe care o are în însușirea într-un timp cît mai scurt a deprinderilor de muncă, prin sănătatea și vigoarea pe care o realizează ; prin pregătirea oamenilor pentru apărarea țării și a păcii.

Conținutul exercițiului fizic este latura lui principală care determină particularitățile lui calitative și se manifestă în toate elementele lui.

Forma exercițiului fizic reprezintă modul de existență al conținutului, structura lui. Forma se caracterizează printr-o combinare a caracteristicilor ce definesc mișcarea : poziția corpului, forțele care acționează, direcția, amplitudinea, viteza, ritmul, tempoul etc.

Forma este în fapt tehnica. Ea cuprinde totalitatea procedeelor de execuție a exercițiilor fizice în vederea mobilizării, coordonării și valorificării tututror resurselor fizice și psihice ale organismului, pentru obținerea „performanțelor' maxime. „În practică, prin tehnică se înțelege sistemul procedeelor tehnice specifice diferitelor ramuri sportive, procedee care raționalizează după criterii biomecanice și reguli de întrecere stricte mișcările trunchiului și ale segmentelor în scopul obținerii unei eficiențe maxime. Și în cazul deprinderilor motrice utilitare de bază sau al unor exerciții create ne putem referi la o structurare rațională a mișcării, la tehnica acesteia". [14]

Însușirea tehnicii se bazează pe o pregătire fizică generală și specială. Ea trebuie să țină seama permanent de gradul de dezvoltare al calităților psiho-fizice, să se adapteze lor și să meargă în paralel cu dezvoltarea și perfecționarea lor. Astfel, „... tehnica are un caracter individualizat și se poate perfecționa ca rezultat al modificărilor survenite în particularitățile individului (calități motrice, cunoștințe, priceperi, independență, curaj etc.)" [15]

Individualizarea tehnicii are în vedere următoarele :

---

13. Mitra, Gh., Mogoș, Al., Metodica educației fizice școlare, Ediția a II-a revăzută și adăugită, București, Ed. Sport Turism, 1980, p. 218.

— constituția anatomo-fiziologică a individului ;
— gradul dezvoltării fizice ;
— nivelul pregătirii fizice ;
— tipul de sistem nervos etc.

14. Mitra, Gh., Mogoș, Al., op. cit., p. 221.
15. Idem, p. 22.

MARIANA MAROLICARU : L'approche systemique en education physique (IV)

L'activité d'éducation physique dans notre pays a été marquée, pendant une longue période, par l'influence du système suédois. Malgré les critiques de ce système, il gagne du terrain dans la plupart des pays.

Le développement de la pédagogie moderne dans notre pays exerce une influence non seulement sur la méthode d'enseigner l'éducation physique, mais la conception même de cette discipline d'enseignement. Un souffe nouveau apparaît qui attire l'attention sur l'expérience roumaine et la tendance vers un sport dans notre pays sont directement liés aux étapes de développement de cette système national .

La formation et le développement du système d'éducation physique et de activité.

Des documnts du 9e Congrejs du Parti Communiste Roumanian il ressort l'idée suivante : on accordera une attention toute particulière à l'amélioration de la qualité et de l'efficience du processus d'enseignement dans le cadre des leçons d'éducation physique et de sport dans les écoles de toutes les catégories. A cert effet, les programmes d'éducation physique seront orientés de manière assurer un contenu adéquat à la formation fondamentale des élèves et des étudiants.

MARIANA MAROLICARU : A Systemie Approach to Physical Education (IV)

For quite a long time, physical education activities in our country have been influenced by the Swedish system. Despite the criticism levelled at it, this system has continually gained ground in most of the countries.

The development of a modern pedagogy in our country has influenced not only the methods of physical education teaching but the very outlook of this discipline as well. There is a powerful trend today towards developing a relevant national system.

The working out and development of a national system of physical education and sports is linked to the stages of development of these activities themselves.

The documents of the 9 th Congress of the Romanian Communist Party clearly pointed out that greater attention was to be given to the higher quality and efficiency of the physical education and sports teaching in schools at all levels. For the purpose, physical education curricula have been refashioned so as to ensure a thorough training of schoolchildren and students.

PUNCT DE VEDERE ASUPRA EVOLUȚIEI MODELULUI ȘI MODELĂRII ÎN SPORT*

Prof. CLAUDIA SIMIONESCU
Ing. DAN BOSTAN
Psiholog MARIAN NICULESCU
Centrul de Cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.F.F.S.

1. INTRODUCERE

La începutul deceniului opt, lumea sportivă primea din partea Centrului de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport un concept nou pentru domeniu — modelarea — pe care avea să-l îmbrățișeze relativ repede, să îl adapteze particularităților și să îl dezvolte conform cu necesitățile sale. Utilitatea acestei noțiuni dovedită de-a lungul anilor în mișcarea sportivă din țara noastră și din străinătate, a făcut ca termenul de model și cei derivați, să fie utilizați curent atît în vorbire cît și în practică de un număr tot mai mare de lucrători ai domeniului.

În mod inevitabil au apărut însă și capcanele fenomenului în care, fie că mai multe lucruri sînt definite sau înțelese prin aceeași noțiune, fie că același lucru este denumit în moduri diferite. Desigur că promotorii acestui concept, între care trebuie amintit în primul rînd conf. dr. Nicu Alexe, au făcut eforturi mari de a pune ordine în această privință.

Multidisciplinarizarea asistării tehnice a fenomenului sportiv a adus însă cu ea și viziunile asupra noțiunilor de model și modelare proprii diverselor științe implicate, care sînt departe de a fi unitare. Considerăm că aceasta este o stare de lucruri inerentă, după o perioadă de acumulare intensă de peste 15 ani. În momentul de față însă, pentru a putea opera eficient cu noțiunea de model în domeniul sportiv și mai ales pentru a putea realiza un schimb de informație pe această temă ferit de confuzii majore, considerăm necesară precizarea unor elemente în legătură cu :

— sensurile noțiunii de model și tipurile de modele utilizate curent în sport ;

— etapele parcurse pînă în prezent în mișcarea sportivă, în operarea cu noțiunea de model și mai ales perspectivele acesteia în sportul de înaltă performanță ;

— posibilele implicații ale dezvoltării prefigurate a conceptului de model asupra domeniului sportiv.

Lucrarea de față cuprinde coordonatele principale ale unui punct de vedere asupra acestor probleme pe care dorim să îl supunem atenției tuturor celor interesați de această problematică. În momentul în care îndrăznim acest lucru, nu scăpăm din vedere nici complexitatea problemei și implicit dificultățile pe care le întîmpină o asemenea încercare și nici eforturile tuturor celor care au gîndit și au scris pînă acum despre model și modelare în sport. De altfel viziunea pe care am reușit să o sintetizăm pînă în acest moment se datorează în mare măsură discuțiilor pe această temă. adesea contradictorii, purtate cu colegii din brigada de atletism și schi fond, laboratorul de biomotrie, cu specialiștii din diverse ramuri sportive, cărora le aducem pe această cale mulțumirile noastre.

---

* Lucrare prezentată în cadrul Sesiunii de Comunicări Științifice a Centrului de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport, din 2—3 martie 1988.

2. PRECIZĂRI DE NOȚIUNI

În ceea ce privește definiția generală a noțiunii de model, am adaptat-o pe cea formulată în dicționarul de neologisme ediția 1978, unde sînt precizate mai multe sensuri ale termenului, între care două sînt de reținut pentru tema în discuție.

A. „Model = **sistem ideal (logic — matematic) sau material, cu ajutorul căruia pot fi studiate prin analogie, proprietățile și transformările unui alt sistem mai complex**" (cel real).

B. „Model = **schemă teoretică elaborată în diferite științe pentru a reprezenta elementele fundamentale ale unuia sau mai multor fenomene sau lucruri**".

Primul sens al noțiunii am convenit să îl numim, pornind de la definiție, **model operațional** și cuprinde întreaga gamă de modele formulate în scopul aprofundării cunoașterii fenomenului, ca de exemplu: „model matematic al bătăii pe prag la săritura în lungime", elaborat de biofizicianul Pierre de Hillerin și matematicianul Emilian Popa din cadrul CCEFS, „model multilamelar al aruncării greutății și sulițeі" sau „modelul mecanic al lucrului membrelor superioare și inferioare în alergare", formulate în cadrul laboratorului de biomotrie al CCEFS. În această clasă de modele se includ și simulatoarele de pregătire și testare utilizate frecvent în sport. Pentru acestea am adoptat următoarele definiție: simulatoare=modele materiale ale condițiilor de desfășurare a unui fenomen (în cazul nostru, o probă sportivă), considerate esențiale din punct de vedere al scopului urmărit, în care acționează un subiect, în cazul nostru, un subiect uman — sportivul.

Cel de-al doilea sens amintit al noțiunii de model, cuprinde întreaga gamă de **modele normative** utilizate curent în mișcarea sportivă: model de pregătire, de concurs, de selecție, de reactivitate, psihologic, biochimic, fiziologic etc.

În prezent, numărul acestor modele, sau poate mai bine spus al denumirilor acestora, considerăm că a devenit mult prea mare pentru a nu afecta eficiența conceptului. În urma unei analize efectuate, am ajuns la părerea că întregul fenomen al sportului de performanță poate fi cuprins în trei tipuri de astfel de modele și anume (fig. 1):

I **modelul campionului** (sau în general, al performerului de un anumit nivel, dintr-o ramură sau probă sportivă);

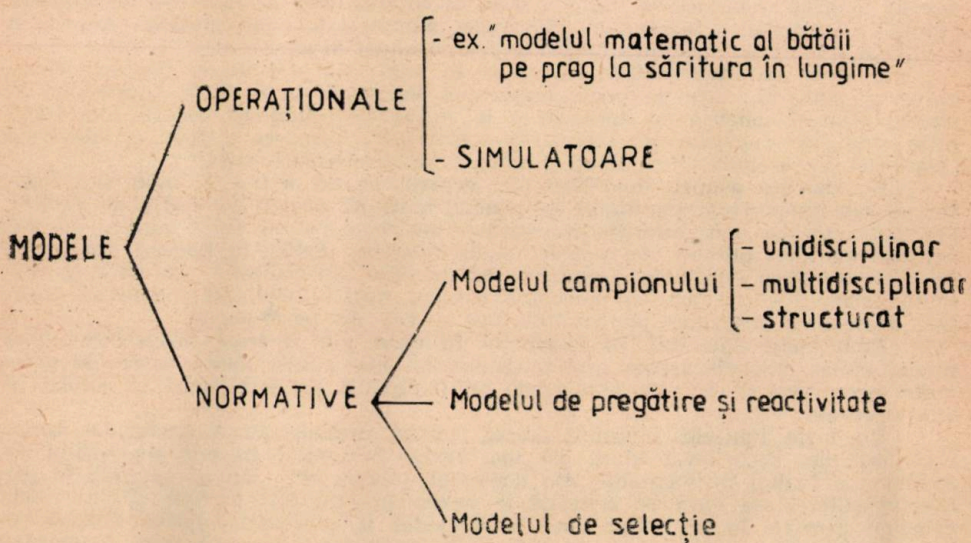


Fig. 1 Punct de vedere asupra tipurilor de modele utilizate în sport.

II **modelul de pregătire și reactivitate ;**
III **modelul de selecție,** toate celelalte regăsindu-se într-un fel sau altul, într-unul din aceste tipuri

3. EVOLUȚIA MODELELOR ÎN SPORT

3.1. Modelul campionului

Gradul de elaborare al unui model al performerului de un anumit nivel (național, internațional, recordman mondial) din orice disciplină sportivă, considerăm că depinde în principal, de doi factori :

A. **gradul de obiectivizare** din disciplina respectivă, astfel spus, de elementele cuantificate cu care se operează în procesul de creștere a performanței ;

B. **viziunea metodico-științifică asupra modelării** din etapa respectivă.

Analizînd evoluția în timp a acestor doi factori în practica sportivă, deosebim pînă în prezent trei generații de modele ale campionatului, pe care le vom numi astfel :

I modele unidisciplinare,
II modele multidisciplinare,
III modele structurate.

I. **Modele unidisciplinare** au fost inițial elaborate de marii antrenori „solitari" din prima jumătate a secolului. Fără a beneficia de asistența științifică specializată, ei au depus eforturi considerabile în direcția optimizării procesului de pregătire și a asigurării reproductivității performanței. Motto-ul acestei generații de modele ar putea fi : „Din ceea ce putem măsura cu instrumentele de care dispunem (în principal : ruleta, cronometrul și cîntarul), ce poate constitui element al modelului campionului ?"

În această etapă, cei doi factori determinanți amintiți anterior pot fi caracterizați astfel:

A : **grad de obiectivizare redus,** datorită evident, nivelului scăzut al dotării tehnice ;

B : **viziune „antrenoricească"** asupra modelării, bazată în principal pe experiența succesului și insuccesului.

II. Pe măsura ridicării nivelului perfomanțelor mondiale. fenomenul sportiv a atras și în același timp a solicitat colaborarea tot mai multor domenii științifice : fiziologie, biochimie, psihologie, biomecanică, informatică. Aceasta a modificat substanțial structura factorilor determinanți ai modelării.

A : **grad de obiectivitate** ridicat și în continuă dezvoltare. Deviza acestei etape ar putea fi : „Ce se poate măsura în legătură cu evoluția sportivului în antrenament și concurs (și eventual și în restul timpului), în fiecare din domeniile științifice cuprinse în cercetarea sportivă ?" Urmarea a fost o adevărată „explozie" de parametri investigați și implicit, de „parametri-model" :

B : **viziunea asupra modelării** (din această etapă a fost în mod surprinzător — sau dimpotrivă, inevitabil — punctul slab al acestei generații de modele. Cu toate eforturile de interdisciplinarizare, tot ceea ce s-a putut obține au fost grupaje multidisciplinare de modele unidisciplinare. Astfel, în fiecare din domeniile de cercetare implicate, s-au formulat modele „specializate" (pe care le vom numi submodele. ca parte a modelului agregat multidisciplinar) conținînd cerințele domeniului respectiv pentru diferitele nivele de performanță.

Problemele s-au ivit în momentul în care s-a încercat sintetizarea unui model unitar, întrucît acesta ajunge să conțină un număr foarte mare de parametri heterogeni și de cele mai multe ori imposibil de determinat și corelat în mod operativ.

Cu toate limitele inerente etapei, aceste modele au o serie de merite incontestabile. În primul rînd, ele marchează începutul trecerii procesului de realizare a înaltei performanțe din domeniul „meseriei" sau al „artei", în domeniul științei așa cum se constată în momentul de față în majoritatea disciplinelor sportive. În al doilea rînd acest model a reprezentat pasul indispensabil al acumulării cantitative de informații multidisciplinare despre fenomenul sportiv, creînd premisele pentru saltul calitativ ce urma să fie produs de sistematizarea acestora.

III. **A treia generație de modele ale campionului în sport** a izvorît, așa cum era de așteptat, din analiza limitelor celor precedente. Puterea unui astfel de model constă în faptul că el trebuie să conțină pe lîngă elemente (parametri obținuți prin investigațiile multidisciplinare) și o structură internă cît mai

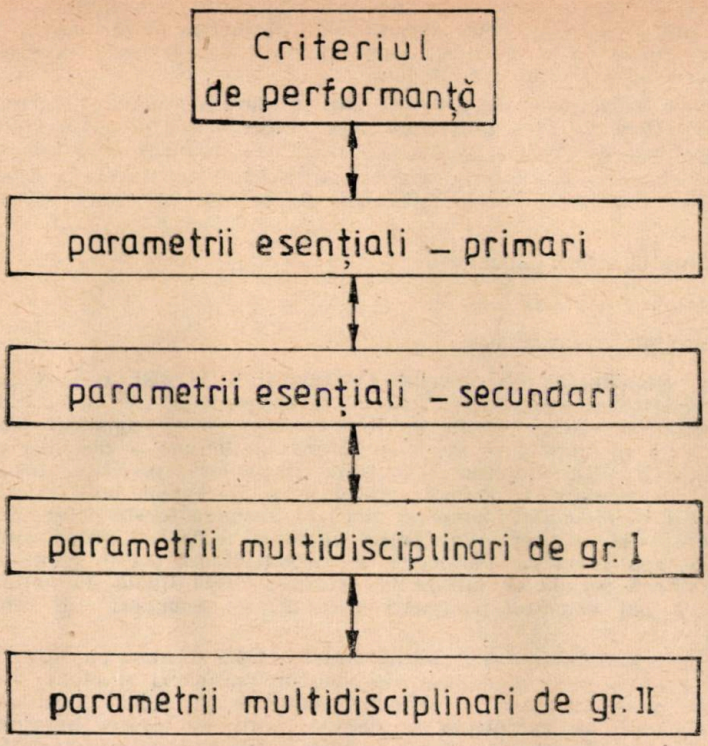


Fig 2 Punct de vedere asupra modelului structurat al campionului

elaborată care să îi mărească eficiența în exploatare și gradul de exactitate în previziune. În momentul de față, considerăm că această generație de modele în sportul din țara noastră, se află încă în prima fază de elaborare.

Pentru formularea unui astfel de model structurat al campionului este necesar ca pornind de la criteriul de performanță al probei respective, **să se reconsidere răspunsul la următoarele întrebări:**

1. Ce calități fizice, tehnice și tactice **asigură** sportivului realizarea obiectivului propus, la data concursului? Aceste elemente vor consttui parametrii esențiali ai modelului campionului (fig. 2).

2. Ce parametri metodici și biologici contribuie la realizarea de către sportiv a cerințelor esențiale de la pct. 1?

3. Care sînt nivelele de subordonare ale parametrilor multidisciplinari de la pct. 2 față de cei esențiali de la pct. 1 și care sînt în general interrelațiile dintre parametrii fiecărui nivel în parte și dintre cei aparținînd nivelelor diferite?

Pentru a fi mai expliciți, din încercările de a parcurge acest demers efectuate pînă în prezent, vom prezenta două exemple de modul în care înțelegem căutarea parametrilor esențiali ai modelului structural al campionului.

a) **Primul exemplu** vizează o probă individuală de forță-viteză și anume, aruncarea discului. Modelul multidisciplinar actual al campionului din această probă este alcătuit din cîteva submodele: metodic, antropometric, fiziologic, psihologic ș.a.m.d., cuprinzînd parametri de tipul: înălțime, greutate, anvergură, masă activă etc., greutatea maximă ridicată în genuflexiuni, smuls, împins culcat etc., lungimea realizată în aruncarea diferitelor materiale de antrenament, lungimile realizate în polisalturi etc., valori de reactivitate neuromusculară, procente de fibre albe și roșii din principalele grupe musculare implicate în mișcare etc.

La o analiză mai atentă se constată că nici una din cerințele formulate în cadrul acestui model multidisciplinar **nu „garantează" obținerea performanței planificate.** Ele pot fi luate ca recomandări sau cel mult ca elemente necesare, dar nu absolut necesare și în nici un caz suficiente.

Atunci, care sînt acele elemente **ce pot asigura** obținerea performanței dorite ? Aceasta a fost de fapt, întrebarea care a dus la cea de-a treia generație de modele din sport, ea fiind și prima din cele trei întrebări propuse mai sus.

În cazul aruncării discului, se poate spune că o aruncare de o anumită lungime poate fi realizată, în condiții atmosferice normale dacă discul este lansat :

— cu o anumită viteză de lansare,

— cu un anumit unghi de lansare,

— cu un anumit unghi de atac.

De aceea, considerăm că modelul campionului de disc trebuie să pornească de la necesitatea realizării valorilor corespunzătoare ale acestor mărimi fizice și în special, a vitezei inițiale de lansare, ele putînd constitui parametri esențiali — primari ai acestui model. Dar viteza de lansare a discului este de fapt viteza finală a ultimei verigi a lantului muscular specific, care atinge această valoare ca urmare a acțiunii cumulate a întregului lanț implicat în mișcare. Analizînd biomecanic intervenția fiecărei verigi a acestui lanț muscular, se poate ajunge la **determinarea contribuției necesare a fiecărei grupe musculare în parte, în mișcarea specifică.** Parametri ce caracterizează aceste contribuții — **forță specifică, viteză inițială de intrare în acțiune, viteză finală de acțiune** etc. — considerăm că pot constitui parametri esențiali — secundari ai modelului campionului.

Atenție însă, constatarea în cadrul unei testări biomotrice specifice că sportivul poate realiza valorile impuse ale acestor parametri și chiar validarea acestei constatări prin lungimea aruncărilor realizate în cadrul unui antrenament de control, **încă nu garantează pe deplin** realizarea acestei lungimi și în concursul din ziua următoare de exemplu. Astfel de cazuri se constată frecvent în practica sportivă. Analizînd cauzele posibile și căile de eliminare ale acestui fenomen, am ajuns la **necesitatea abordării aspectelor esențiale ale probei printr-o prismă interdisciplinară. pe care am convenit să o numim — psihomotrie.**

Biomotria studiază cinematica și dinamica mișcării căutînd modalitatea individuală optimă de abordare a ei de către un anumit sportiv. Limbajul biomecanic însă nu are acces ușor la procesele intime ale formării programelor neuroromusculare de efectuare a mișcării. Psihologia este cea care poate să realizeze o interfață mai bună între viziunea biomecanică asupra probei și sportiv, putîndu-l ajuta pe acesta din urmă să realizeze în condițiile stresului de concurs, mișcarea corectă efectuată în antrenamente. Pentru aceasta trebuie însă să ajungem, așa cum spunea un cercetător, ca „psihologul să vorbească biomotrie, iar biomotristul — psihologie". Trebuie deci în cazul de față, ca cerințele biomecanice să fie „acordate" cu cele psihologice specifice probei, rezultînd un gen de parametri esențiali „hibrizi", interdisciplinari. În această privință considerăm că drumul abia se deschide în fața noastră.

Etapa următoare a elaborării modelului campionului constă în alegerea din listele parametrilor multidisciplinari de tipul celor amintiți anterior, a celor care permit atingerea valorilor impuse ale parametrilor esențiali stabiliți. Etapa a treia constă așa cum spuneam, în structurarea propriu-zisă a modelului, respectiv în stabilirea interdependențelor dintre toți parametri.

b) **Cel de-a doilea exemplu** de model structurat al campionului pe care am încercat să îl definim este cel al alergătorului — posibil de extrapolant și în alte probe ciclice. Iată succint, modul în care am căutat răspunsul la prima din cele trei întrebări amintite anterior.

A spune că un alergător trebuie să parcurgă distanța D într-un timp t, este echivalent de fapt cu a spune că el trebuie să se deplaseze pe această distanță cu o anumită viteză medie V. Această deplasare sportivul o realizează prin acționări periodice asupra solului, respectiv prin pașii de alergare. Deplasarea cu viteză medie V este în acest caz echivalentă cu efectuarea unui anumit număr de pași N, de o anumită lungime medie L și cu o anumită frecvență medie f, astfel încît :

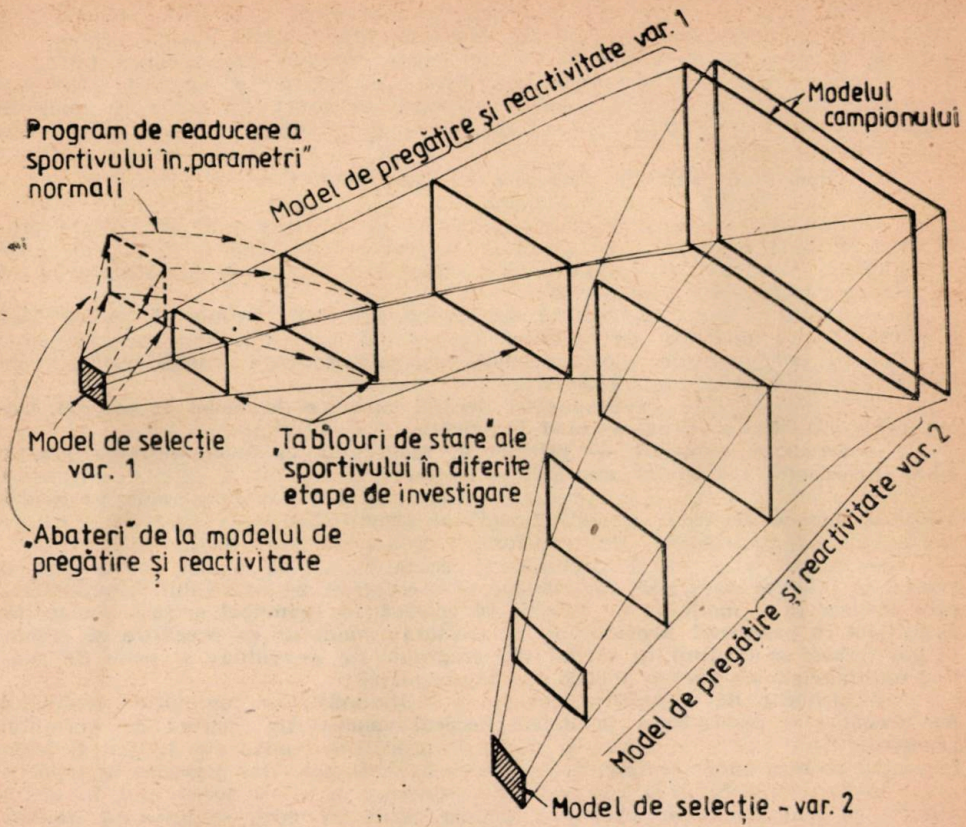


Fig. 3 Punct de vedere asupra raporturilor dintre cele trei tipuri de modele în sportul de performanță.

Iată deci că a realiza viteza medie „V", înseamnă de fapt **a alerga cu orice combinație accesibilă sportivului, de lungimi de pas și frecvențe de pas, cu condiția însă ca produsul lor să aibă valoarea V.** Aceasta considerăm că reprezintă cerința esențială — primară pentru realizarea performanței planificate.

Coborînd studiul la nivel biomecanic se pot găsi cerințele esențiale — secundare corespunzătoare, respectiv **nivelul necesar al calităților de forță-viteză sau rezistență de forță-viteză în funcție de probă, pe principalele grupe musculare implicate în alergare, curba optimă de dozare a efortului pe distanța D, elementele legate de specificiul startului** etc. Și aici psihologia considerăm că trebuie să intervină cu aspectele motrice specifice probei respective.

În etapele ulterioare trebuie ordonați toți parametri multidisciplinari necesari — acidul lactic, ph, uree, volum de oxigen, reactivitate neuromusculară și neurovegetativă etc. — în nivelele corespunzătoare de determinare față de parametri esențiali și stabilite raporturile de intercondiționare dintre toți parametrii modelului.

Din încercările de acest gen efectuate pînă în prezent, am constatat că atît în stabilirea parametrilor esențiali ai modelului cît și a valorilor acestor parametri, deci în definirea modelului normativ al campionului, un mare ajutor îl poate constitui stabilirea și experimentarea pe un model operațional al (performerului) probei respective, de tipul celor date ca exemplu anterior (modelul matematic al bătăii pe prag).

3.2. **Modelul de pregătire și reactivitate** este cel care trebuie să apropie treptat sistemul real — sportivul — de sistemul teoretic, prefigurat — modelul campionului.

Acest model considerăm că trebuie să reunească cele două aspecte, de pregătire și de reactivitate — apărute deseori în literatură ca modele separate — întrucît pe de-o parte, astăzi nu se mai poate concepe programarea pregătirii înaltei performanțe, fără elemente de control biologic, iar pe de altă parte nici o valoare a unui parametru biologic investigat în sport nu poate fi analizată separat, ci numai în strînsă legătură cu stimulii de pregătire utilizați în perioada anterioară.

3.3. **Modelul de selecție** constituie un filtru pentru cei ce trebuie să reprezinte ipostaza inițială a viitorului campion.

Odată selectat, sportivul junior participă la un proces de dezvoltare programat pe baza modelului de pregătire și reactivitate pînă în faza modelului campionului. Referitor la legătura între aceste trei tipuri de modele dorim să exprimăm următoarele opinii (fig. 3) :

— pentru o anumită ramură sau probă sportivă, **trebuie să existe 2—3 variante pentru modelul de selecție,** corespunzătoare „tipurilor constituționale multidisciplinare" posibile, ale sportivilor, caracterizate prin preponderența uneia sau alteia din calitățile motrice de bază ;

— în mod implicit, **corespunzător fiecărei variante de model de selecție,** trebuie să existe cîte o variantă de **mod de pregătire și reactivitate ;**

— **parametri esențiali — primari ai modelului campionului, sînt practic niște invarianți ; parametri esențiali — secundari** precum și ceilalți parametri multidisciplinari din nivelele subordonate acestora **pot prezenta unele particularități în funcție de tipul „constituțional" al sportivului,** însă diferențele dintre variantele corespunzătoare ale modelului campionului sînt relativ mici ;

— întrucît o anumită performanță poate fi atinsă numai ca urmare a realizării valorilor prescrise ale parametrilor esențiali ai modelului campionului, **este necesar ca și modelul de selecție să conțină în principal aceiași parametri, completat cu parametri prefiguranți ai acestora ; modelul de pregătire și reactivitate trebuie să conțină la rîndul său programe de dezvoltare și teste de control multidisciplinare pentru același gen de parametri ;**

— **planurile de pregătire trebuie să individualizeze conținutul modelului de pregătire și reactivitate la datele fiecărui sportiv în parte ;** de exemplu, particularitățile legate de vîrstă și stagiu de pregătire, considerăm că pot fi luate în calcul pe baza unor coeficienți de corecție aplicați valorilor prescrise în model ;

— la nivelul fiecărui moment de investigare a stării sportivului în ciclul anual sau multianual de pregătire, pentru cazul în care se constată abateri ale valorilor unor parametri de la intervalele valorice stabilite în **modelul de pregătire și reactivitate,** acesta **trebuie prevăzut cu soluții de reducere a stării sportivului în „parametri normali".**

Chiar dacă în unele cazuri, în momentul de față, unii din parametrii esențiali ai modelelor structurale nu pot fi măsurați direct, considerăm că ei trebuie totuși să fie prevăzuți în model și să se încerce determinarea unor parametri „tot mai apropiați" de aceștia. În felul acesta, conceptul de model va continua să se dezvolte, fără a fi frînat de o eventuală limitare tehnologică de moment.

BIBLIOGRAFIE

1. Ciortea, A. și colab. — Folosirea metodei modelării în obiectivizarea procesului de antrenament în haltere, CCEFS, București, 1970.

2. Ciortea, A. și colab. — Folosirea metodei modelării în obiectivizarea procesului de antrenament la scrimă, CCEFS, București, 1970.

3. Cojocaru, M. și colab. — Folosirea metodei modelării în obiectivizarea procesului de antrenament la înot, CCEFS, București, 1970.

4. Dedu, M. și colab. — Folosirea metodei modelării în obiectivizarea procesului de antrenament în box, CCEFS. București, 1970.

5. Dedu, M. și colab. — Folosirea metodei modelării în obiectivizarea procesului de antrenament în box, CCEFS. București, 1973.

6. Dîrjan, C. — Un model al jucătorului, al echipei și al jocului de baschet la juniori și junioare, EFS, nr. 1, 1977, p. 8.

7. Dumitrescu, V. și colab. — Folosirea metodei modelării în obiectivizarea procesului de antrenament în atletism (sprint bărbați), CCEFS, București, 1970.

8. Dumitrescu V. și colab. — Folosirea metodei modelării în obiectivizarea procesului de antrenament în canotaj, CCEF, București, 1970.

9. Dumitrescu, V. — Evoluția modelării procesului de antrenament sportiv, EFS, nr. 11, 1974, p. 9.

10. Epuran, M. — Introducere în metodologia cercetării științifice EFS, nr. 4, 1971, p. 54.

11. Fedorenko, N.P. și colab. — Dicționar de matematică și cibernetică în economie, Ed. Șt. și Encicl., București, 1979.

12. Ionescu, A.R. și colab. — Folosirea metodei modelării în obiectivizarea procesului de antrenament la atletism (triplusalt), CCEFS, București, 1970.

13. Marcu, F.. Maneca, C. — Dicționar de neologisme, Ed. Academiei R.S.R., București, 1978.

14. Nicu, Alexe — Cercetarea științifică în domeniul educației fizice, EFS, nr. 4, 1971, p. 16.

15. Nicu, Alexe — Principii și metode ale modelării în antrenament, Congresul științific mondial, Moscova, 1974.

16. Nicu, Alexe și colab. — Modelarea pregătirii sportivilor olimpici în concordanță cu modelul de concurs al Jocurilor Olimpice din 1976, București, 1975.

17. Nicu, Alexe și colab — Principiile și metodele modelării antrenamentului sportiv, EFS, nr. 2, 1975, p. 7.

18. Nicu, Alexe și colab. — Studii privind forma sportivă în canotajul feminin de performanță EFS, nr. 7. 1987, p. 1.

19. Peneș, M. și colab. — Studii pentru stabilirea elementelor componente ale modelului de pregătire la componenții lotului olimpic de aruncare a suliței CCEFS, București, 1975.

20. Răduț, C. — Contribuții la modelarea biocibernetică complexă a pregătirii sportivilor de performanță EFS, nr. 10, 1971, p. 5.

21. Răduț, C. — The special morphometry as a mean of selection and preparation of sportsmen, Congresul științific mondial Tbilisi, 1980.

22. Răduț. C. și colab. — Modelarea pregătirii în obiectivizarea și raționalizarea procesului de antrenament în sportul de performanță EFS, nr. 3, 1983, p. 1

23. Răduț, C. — Modelarea cibernetică a selecției în sportul de performanță EFS, nr. 4, 1983, p. 11.

24. Simionescu, Cl. și colab. — Folosirea metodei modelării în obiectivizarea procesului de antrenament la atletism (sprint fete) CCEFS, București, 1970.

25. Simionescu, Cl. — Probleme ale dirijării procesului de pregătire a sportivilor de înaltă performanță. Congresul C.I.E.F.S., Gdansk, 1986.

26. Stupineanu, I. și colab. — Contribuții la dirijarea științifică a antrenamentului loturilor olimpice de canotaj pe baza cunoașterii caracteristicilor spațio-temporale și de forță specifice mișcării de vîslit SCS—CCEFS, 1976.

27. Stupineanu, I., de Hillerin, P. Discuții asupra relațiilor între forța statică, forța dinamică, accelerație și viteză la jucători și jucătoare de handbal SCS—CCEFS, 1976.

28. Siclovan, I. — Date preliminare privind aplicarea metodei modelării în antrenamentul și jocul fotbaliștilor CCEFS, București, 1976.

29. Voicu., P., de Hillerin, P. — O metodă complexă pentru evaluarea formei sportive pentru jocuri (aplicată în particular la polo), Congresul științific mondial, Tbilisi, 1980.

CLAUDIA SIMIONESCU, D. BOSTAN, M. NICULESCU: Point de vue sur l'evolution du modèle et du modelage dans le sport

Nous considérons qu'il est nécessaire à présent de préciser certains éléments relatifs à la notion de modèle et de préparation sportive.

Les sens de la notion de modèle et les types de modèles utilisés dans le sport sont :

— les étapes parcoursues et les perspectives du modèle ;

— les possibles implications de développement du concept de modèle dans le domaine du sport.

Cet ouvrage comprend les principales coordonnées d'un point de vue sur ces problèmes que nous désirons soumettre à l'attention de tous les spécialistes dans ce domaine.

Le nombre de modèles est devenu à présent trop grand ; à la suite d'une analyse, on est convenu de considérer trois groupes de ce genre de modèles :

— le modèle du champion ;

— le modèle de préparation et la réactivité ;

— le modèle de sélection.

Tous les autres modèles se retrouvent d'une façon ou d'une autre en l'un de ces types.

Le modèle du champion se compose des disciplines sportives qui englobent tous les éléments de la préparation comprenant tous les éléments de la préparation d'un sportif.

CLAUDIA SIMIONESCU, D. BOSTAN, M. NICULESCU: A Point of View on the Evolution of Models and Modelling in Sports

The author finds it necessary to specify and emphasize a few elements related to the notion of training model.

The term of model and the types of models used in sports stand for;

— the stages traversed and their prospects ;

— the possible implications of the predicted development of the concept of model in the domain of sports.

The author makes it clear that her intention is to draw the specialists' attention to a few important problems. Although there are very many models, three groups may be delineated :

— the model of the champion,

— the model of training and reaction;

— the model of selection.

The author points out that all the other models fall into these categories in a way or another. She likewise emphasizes that the model of the champion is devised by sports disciplines, in which all the elements of training are included; and in its turn the latter comprises all the elements of the training of a sportsman.

ANALIZA ANTRENAMENTELOR HALTEROFILILOR CU AJUTORUL COMPUTERULUI

Prof. LAZĂR BAROGA
C. N. E. F. S.

Analiza temeinică și obiectivă a antrenamentului sportiv reprezintă o cerință elementară în munca de planificare a efortului în raport cu particularitățile individuale ale sportivilor.

Nu putem planifica viitoarele antrenamente dacă nu analizăm în mod amănunțit ceea ce s-a efectuat de către sportivi în perioadele anterioare.

Particularitatea sportului nostru permite o analiză obiectivă a efortului, datorită unor date precise de care dispunem : număr de repetări, număr de kg, greutatea corporală, număr de exerciții etc,.

De altfel, analiza obiectivă a antrenamentelor este posibilă în marea majoritate a ramurilor sportive unde este vorba de durată (secunde, minute, ore), distanță (ambarcațiuni, metri, kilometri) repetări, serii, număr de antrenamente, de exerciții etc.

In haltere, se pot depozita un număr important de date extrase în urma efectuării antrenamentelor. Unii antrenori culeg atîtea date, încît nu mai sînt capabili să le ordoneze și să tragă anumite concluzii asupra lucrului efectuat sau asupra a ceea ce dorește să planifice în viitor.

Interpretarea greșită a datelor culese poate duce, pe lîngă pierderea timpului, și la obținerea unor concluzii metodice complet eronate.

Apariția calculatoarelor pe masa de lucru a antrenorului a mărit posibilitatea de depozitare a datelor ce se obțin în urma desfășurării antrenamentelor. În același timp, prin această mărire substanțială a datelor extrase, s-a îngreunat posibilitatea de orientare a datelor respective în vederea unor concluzii de ordin metodic.

Indicatorii globali de efort (greutate medie, indice de efort, coeficient de intensitate etc) permite aprecierea rapidă a efortului și a faciliat realizarea unei ordini în multitudinea de date de care dispunem.

Folosirea calculatoarelor a început să se răspîndească în cele mai diferite domenii de activitate și anumiți specialiși din diferite ramuri sportive au început să le utilizeze în scopul ordinării parametrilor de efort.

In cele ce urmează vom folosi un exemplu de utilizare a calculaorului pentru analiza lecțiilor de antrenament (Hisikiadze Genadi, 1987), în haltere.

Se vor analiza antrenamentele unui sportiv junior (17 ani) de la categoria 82,5 kg cu următoarele rezultate : smuls 105 kg ; aruncat 137,5 kg.

Antrenamentul nr.1

15.III.1987. Ziua I, ora 17,30-19,30

1 (115)	Smuls din forță (f.f.)	60x3/2 65x3/2 70x3/2
2 (222)	Pus la piept de pe cutii	70x3/2 80x3/2 90x3/2 100x3/2
3 (227)	Sfung de la piept	70x3/1 80x3/1 90x3/2 100x3/2
4 (324)	Trageri, aruncat de pe cutii	100x5/1 110x5/1 120x5/1 130x3/1 170x5/2
5 (440)	Genuflexiuni cu bara pe spate	110x3/2 130x3/2 145x3/2 155x3/2

Educație fizică și sport, nr. 6, 1988, pag. 27

Parametrii de efort

Nr.	Codul	Exerciții	S	R	kg	GMR	GMS	IR	TR
1	(115)	Smuls f.fandare	6	18	1170,0	65,0	195,0	61,9%	1114
2	(222)	Pus la piept de pe cutii	8	24	2040,0	85,0	255,0	61,8%	1484
3	(227)	Sfung de la piept	6	18	1590,0	88,3	265,0	64,2%	1156
4	(324)	Trageri aruncat de pe cutii	6	30	3700,0	123,0	616,7	89,7%	2691
5	(440)	Genuflexiuni cu bara pe piept	8	24	3240,0	135,0	405,0	77,1%	1851
SUMA PARAMETRILOR			34	114	11740,0	103	345	72,8%	8297

Legenda parametrilor

S = serii (repetări)
R = repetări
kg = număr de kg ridicate în antrenament (tonajul)
GMR = (greutatea medie pe o repetare : se află împărțind numărul de kg ridicat la numărul de repetări
60×3/2 ; 65×3/2;; 70×3/2

$$GMR = \frac{360 + 390 + 470}{18} = \frac{1170}{18} = 65$$

Notă : cu cît greutatea medie este mai mare, cu atît intensitatea antrenamentului este mai mare ;

GMS = greutatea medie pe o serie : se află împărțind numărul de kg ridicate la numărul de serii

$$GMS = \frac{1170}{6} = 195$$

IR = intensitatea relativă : se află împărțind greutatea medie pe o repetare (GMR) la recordul personal al sportivului la una din probele clasice (în cazul nostru smuls) de înmulțit cu 100 ;

TR = tonajul relativ : se află înmulțind intensitatea relativă (IR) cu numărul de repetări ;

$$IR = \frac{GMR}{105} = \frac{65}{105} = 61{,}9\ \%$$

TR = IR × 18 = 61,9% × 18 = 1114,2

Unde avem :
S = numărul de serii
R = numărul de repetări
T = tonajul
GMR = greutatea medie pe o ridicare (nr. de kg raportat la numărul de ridicări)
GMS = greutatea medie pe o serie (nr. de kg raportat la numărul de serii)
IR = intensitatea relativă (GMR raportat la rezultatul maxim la smulsul tehnic)
TR = tonajul relativ (GMR de înmulțit cu numărul de repetări) Antrenamentul nr. 2

16. III. 1987 ,ziua a II-a ora 10,40—11,50

Parametrii de efort

Nr.	Codul	Exerciţii	S	R	T	GMR	GMS	IR	TR
1	(110)	Smuls clasic	8	24	1845,0	76,5	230,6	73,2	1757
2	(430)	Genuflexiuni cu bara pe piept	6	18	1980,0	110,0	330,0	73,3	1320
SUMA PARAMETRILOR			14	42	3825,0	91,0	273,2	73,3%	3077

Antrenamentul nr.3

16.III.1987, ziua a II-a ora 17,40-19,10

1 (224)	Aruncat de pe suporţi	70x3/2	30x3/2	90x2/2	70x3/2	80x1/1	90x1/1
2 (310)	Trageri smuls	80x3/2	90x3/2	100x3/2	110x3/2	115x3/2	
3 (441)	Genuflexiuni	140x8/2	150x8/2	160x8/2			

Parametrii de efort

Nr.	Codul	Exerciţii	S	R	T	GMR	GMS	IR	TR
1	(234)	Aruncat de pe suporţi	10	24	1850,0	77,1	185,0	56,1%	1345
2	(310)	Trageri smuls	10	30	2970,0	99,0	297,0	94,3%	2829
3	(441)	Semigenu-flexiuni	6	48	7200,0	150,0	1200,0	85,7%	4114
SUMA PARAMETRILOR			26	102	12020,0	117,8	462,3	81,3%	8238

Antrenamentul nr.4

17.III.1987, ziua a III-a 15,50-18,20

1 (111)	Smuls de pe cutii	60x3/2	65x3/2	70x3/2			
2 (220)	Aruncat tehnic	70x2/2	80x2/7	90x2/2	100x2/2		
3 (325)	Trageri aruncat cu oprire	110x2/1	120x2/1	130x2/1	140x2/1	150x2/1	160x2/1
3 (310)	Trageri smuls	100x3/2	110x3/4				
5 (440)	Genuflexiuni cu bara pe spate	110x3/1	130x3/2	140x3/2	150x3/3		

Parametrii de efort

Nr.	Codul	Exerciţii	S	R	T	GMR	GMS	IR	TR
1	(111)	Smuls de pe cutii	6	18	1170,0	65,0	195,0	61,9%	1314
2	(220)	Aruncat tehnic	8	16	1360,0	85,0	170,0	61,8%	989
3	(325)	Trageri aruncat	6	12	1620,0	135,0	270,0	98,2%	1178

4 (310)	Trageri smuls	6	18	1920,0	106,7	320,0	101,6%	1929
5 (440)	Genuflexiuni cu bara pe piept	8	24	3300,0	137,5	412,5	78,6%	1886
SUMA PARAMETRILOR		34	88	9370,0	106,5	275,6	79,5%	6996

Antrenamentul nr.5

18.III.1987, ziua a IV-a ora 16,10-18,25

1 (110)	Smuls clasic	60x2/1	70x2/1	80x2/1	85x2/4
2 (222)	Pus la piept de pe cutii	75x3/2	90x3/2	100x3/2	
3 (324)	Trageri pt. aruncat de pe cutii	110x5/1	120x5/1	130x5/1	140x5/3
4 (440)	Genuflexiuni cu bara pe piept	110x4/1	130x4/1	140x4/4	
5 (441)	Genuflexiuni	150x8/2	160x8/2	170x8/1	

Parametrii de efort

Nr.	Codul Exercițiu	S	R	T	GMȘ	GMS	IR	TR
1 (110)	Smuls clasic	10	20	1560,0	78,0	156,0	74,3%	1486
2 (222)	Pus la piept de pe cutii	6	18	1590,0	78,3	265,0	64,2%	1156
3 (324)	Trageri pt. aruncat de pe cutii	6	30	3900,0	130,0	650,0	94,5%	2836
4 (440)	Genuflexiuni cu bara pe spate	6	24	3200,0	133,3	533,3	76,2%	1829
5 (441)	Semigenuflexiuni	5	40	6320,0	158,0	1264,0	90 %	3611
SUMA PARAMETRILOR		33	132	16570,0	125	502,0	82,7%	10918

1 (110) Smuls tehnic 60×3/1 70×3/2 80×3/2 85×3/3
2 (432) Genuflexiuni cu bara pe piept.
100×3/2 110×3/2 120×3/2

Analiza antrenamentelor cu ajutorul computerului ne dă posibilitatea să comparăm volumul de muncă efecuat cu ceea ce s-a planificat.

Astfel, comparativ cu concepția noastră de pregătire, față de cele trei antrenamente analizate, se pot desprinde următoarele concluzii :

— s-au folosit greutăți sub 80% față de posibilitățile sportivului la exercițiile respective, pentru cea mai mare parte a numărului de repetări (III). Aceasta face ca eficiența antrenamentelor să fie minimă, efectuîndu-se nu numai nu prea

Antrenamentul nr.6

19.III.1987, ziua a V-a, ora 15,45-18,15

1 (430)	Genuflexiuni cu haltera pe piept	70x4/2	105x2/1	115x2/1	125x2/2	
2 (114)	Smuls fără fandare	60x3/2	65x3/2	70x3/2		
3 (225)	Pus la piept fără fandare	70x3/1	80x3/1	90x3/2	100x3/2	
4 (227)	Sfung de la piept	80x2/2	90x2/2	100x2/2	110x2/2	
5 (320)	Trageri aruncat	90x3/1	105x3/2	120x3/2	135x3/2	145x3/1
6 (440)	Genuflexiuni cu bara pe spate	150x3/1	130x3/2	145x3/3		

Parametrii de efort

Nr.	Codul	Exerciţii	S	R	T	GMR	GMS	IR	TR
1	(430)	Genuflexiuni cu haltera pe piept	6	16	1660,0	103,7	276,7	69,2%	1107
2	(114)	Smuls fără fandare	6	18	1170,0	65,0	195,0	61,9%	1114
3	(225)	Pus la piept fără fandare	6	18	1590,0	88,3	265,0	64,2%	1156
4	(227)	Sfung de la piept	8	16	1520,0	95,0	190,0	69,1%	1105
5	(320)	Trageri aruncat	8	24	2865,0	119,4	358,1	86,8%	2084
6	(440)	Genuflexiuni cu bara pe spate	6	18	2415,0	134,2	402,5	76,7%	1380
SUMA PARAMETRILOR			40	110	11220,0	102,0	280,5	72,2%	7946

mare volum de greutăţi „balast", care în afară de consumul de energie solicitat nu au nici un fel de influenţă pozitivă asupra măririi indicilor de forţă ;

— s-a întrebuinţat smulsul fără fandare (114) doar o singură dată pe săptămînă, ceea ce face ca eficienţa acestui exerciţiu să fie nulă. Dacă un exerciţiu nu este folosit cel puţin de două ori în cadrul unui ciclu săptămînal de pregătire, atunci nu au loc acumulări cantitative şi calitative la nivelul sistemului muscular, obţinîndu-se cel mult un nivel de întreţinere al indicatorilor de forţă ;

— în cele 9 antrenamente analizate observăm un număr prea mare de exerciţii ajutătoare, unul din ele segmentare (sfung de la piept), care sînt — din punct de vedere al structurii şi conţinutului — mult prea depărtate de strucura şi conţinutul exerciţiilor clasice din concurs (smuls şi aruncat), deci ineficiente în direcţia creşterii performanţelor sportive ;

— alternanţa greşită a exerciţiilor în cadrul ciclului săptămînal de pregătire. De pildă, tragerile pentru smuls (310) se execută în cadrul unor antrenamente succesive (pe data de 16 şi 19. III. 87), ca în continuare să dispară cu totul. Acest lucru nu permite cumularea unor efecte pozitive în urma efectuării exerciţiului respectiv ;

Antrenamentul nr.7

20.III.1987, ziua a VI-a, ora 16,50-19,15

1 (110)	Smuls clasic	60x2/1	70x2/2	80x2/2	85x2/2	90x2/3
2 (224)	Aruncat de pe suporţi	70x2/2	80x2/2	90x2/2	100x2/2	
3 (325)	Trageri aruncat cu oprire	105x2/1	120x2/1	135x2/1	145x2/3	
4 (440)	Genuflexiuni cu bara pe spate	110x3/2	130x3/2	140x3/2	150x3/2	160x3/2

Parametrii de efort

Nr.	Codul	Exerciţii	S	R	T	GMR	GMS	IR	TR
1	(110)	Smuls clasic	10	20	1600,0	80,0	160,0	76,2%	1524
2	(224)	Aruncat de pe suporţi	8	16	1360,0	85,0	170,0	61,8%	989
3	(325)	Trageri aruncat	6	12	1590,0	132,5	265,0	96,4%	1156
4	(440)	Genuflexiuni cu bara pe spate	10	30	4140,0	138,0	414,0	78,9%	2360
SUMA PARAMETRILOR			34	78	8690,0	111,4	255,6	77,4%	6035

Antrenamentul nr.8

23.III.1987, ziua a VII-a, ora 10,40-12,30

1 (222)	Pus la piept de pe cutii	80x2/1	90x2/2	100x2/2	110x2/3	
2 (324)	Trageri pt.aruncat de pe cutii	110x5/1	125x5/2	135x5/1	145x5/2	
3 (441)	Semigenuflexiuni	150x8/2	160x8/2	170x8/2		

Parametrii de efort

Nr.	Codul	Exerciţii	S	R	T	GMR	GMS	IR	TR
1	(222)	Pus la piept de pe cutii	8	16	1580,0	98,7	197,5	71,8%	1149
2	(324)	Trageri pt. aruncat de pe cutii	6	30	3925,0	130,0	654,2	95,2%	2855
3	(441)	Semigenuflexiuni	6	48	7680,0	160,0	1280,0	91,4%	4389
SUMA PARAMETRILOR			20	94	13185,0	140,0	659,2	89,3%	8392

Antrenamentul nr.9

23.III.1987, ziua a VII-a, ora 16,40-17,40

1 (111) Smuls de pe cutii 60x2/2 70x2/2 80x2/4

2 (440) Genuflexiuni cu bara pe spate 100x4/2 120x4/2 135x4/2 150x4/2

Parametrii de efort

Nr.	Codul Exerciţii	S	R	T	GMR	GMS	IR	TR
1 (111)	Smuls de pe cutii	8	16	1160,0	72,5	145	69,0%	1105
2 (440)	Genuflexiuni cu bara pe spate	8	32	4040,0	126,2	505,0	72,1%	2309
SUMA PARAMETRILOR		16	48	5200,0	108,3	325,0	71,1%	3413

— se neglijează tragerile pentru aruncat (320), exerciţiul fiind folosit şi el tot o singură dată pe săptămînă (19. III. 1987). În concepţia noastră de pregătire, acest exerciţiu ocupă un loc foarte important în antrenamentul halterofililor avansaţi şi este recomandabil, datorită efectelor sale directe asupra creşterii rezultatelor, să se folosească cel puţin de 3 ori în cadrul unui ciclu săptămînal.

— nu recomandăm efectuarea genuflexiunilor cu haltera pe spate în acelaşi antrenament cu genuflexiunile cu haltera pe piept (ca în antrenamentul nr. 6). Acestea sînt două exerciţii de bază, dar amîndouă solicită în mod considerabil organismul sportivului şi efectuate concomitent produc un înalt grad de oboseală nervoasă şi musculară.

— în efectuarea repetărilor şi seriilor din cele 9 antrenamente nu se respectă cea mai importantă lege a creşterii indiciilor de forţă : ridicarea în mod treptat a unor greutăţi care să se apropie de 100% din posibilităţi şi apoi revenirea la o greutate de 80%, unde să se efectueze 3—5 serii (reprize) cu un număr de 3 repetări.

Nu s-au solicitat nici componentele neuromusculare (folosirea unor greutăţi mari) şi nici nu s-a lucrat în direcţia hipertrofiei fibrelor musculare (mai multe serii şi repetări în zona de 80%), cele două condiţii esenţiale privind creşterea indicatorilor de forţă ;

— repartizarea numărului de repetări şi serii s-a efectuat în mod nejudicios. Pentru smulsul clasic, exerciţiul principal în antrenamentul halterofililor, s-a acordat doar 5% din totalul volumului de muncă efectuat ;

— se folosesc exerciţii care nu numai că nu ajută la creşterea performanţelor (exerciţii care să se asemene cît mai mult cu mişcările ce se execută în concurs), dar cu timpul pot denatura mişcarea tehnică a probelor din concurs, cum este, de exemplu, smulsul din forţă (115). Acest exerciţiu se execută ridicînd haltera de jos numai cu ajutorul spatelui şi a braţelor. Introducerea coatelor sub halteră, după terminarea tragerii, se execută din forţă, exact contrariul a ceea ce se efectuează în smulsul clasic ;

— în cele 9 antrenamente nu există prea multe tentative la greutăţi maxime, ceea ce este contrar actualelor cerinţe de antrenament, care implică folosirea unor intensităţi mari şi foarte mari, acestea avînd cea mai mare influenţă asupra creşterii rezultatelor ;

— dacă luăm în calcul numai greutăţile de peste 80% din posibilităţile maxime ale sportivilor la exerciţiile respective, atunci obţinem un volum de muncă extrem de mic, faţă de cel reieşit din calculul adunării tuturor greutăţilor mînuite în cele 9 antrenamente.

STATISTICA PARAMETRILOR DE EFORT LA

ANTRENAMENTELE 1-9

(Un ciclu săptămînal de pregătire)

- Număr de repetări (R) = 808
- Număr de serii (S) = 251
- Tonajul (T) = 91 820
- Greutatea medie pe repetare (GMR) = 113,6
- Greutatea medie pe serie (GMS) = 365,8
- Intensitatea relativă (IR) = 78,42%
- Tonajul relativ (TR) = 63363

ISTORIA PARAMETRILOR

Istoria smulsului clasic (110)

Nr. antrenament	Data	Greutatea, număr de repetări, nr. serii			
2	16.III1987	60x3/1	70x3/2	80x3/2	85x3/2
5	18.III.1987	60x2/1	70x2/2	80x2/3	85x2/4
7	20.III.1987	60x2/2	70x2/2	80x2/2	90x2/2 95x2/3

Istoria smulsului de pe cutii (111)

Nr. antrenament	Data	Greutatea, număr de repetări, nr. de serii		
4	17.III.1987	60x3/2	65x3/2	70x3/2
9	23.III.1987	60x2/2	70x2/2	80x2/4

Istoria smulsului fără fandare (114)

Nr. antrenament	Data	Greutatea, număr de repetări,	nr. de serii
6	19.III.1987	60x3/2	65x3/2	70x3/2

Cu o intensitate extrem de scăzută și cu un volum aproape inexistent, se poate afirma cu ușurință că antrenamentele analizate nu au o eficiență corespunzătoare privind obținerea unor rezultate superioare.

In sfîrșit, datele obținute cu ajutorul computerului, după efectuarea celor 9 antrenamente, pot conduce la mai multe interpretări.

Subiectul lucrării de față nu ne permite să intrăm în toate detaliile acestui subcapitol.

Concluziile trase în urma analizei unei perioade mai mari de timp (cîteva luni, sau chiar cîțiva ani) pot fi de o inestimabilă valoare metodică, nu numai în

xi

Istoria smulsului din forţă (f.f.) (115)

Nr. antrenament	Data	Greutatea, număr de repetări, nr. de serii		
1	15.II.1987	60x3/2	65x3/2	70x3/2

Istoria aruncatului tehnic (220)

Nr. antrenament	Data	Greutatea, număr de repetări, nr. de serii			
4	17.III.1987	70x3/2	80x2/2	90x2/2	100x2/2

Istoria pusului la piept de pe cutii (222)

Nr. antrenament	Data	Greutatea, număr de repetări, nr. de serii			
1	15.II.1987	70x3/2	80x3/2	90x3/2	100x3/2
5	18.III.1987	75x3/2	90x3/2	100x3/2	
8	23.III.1987	80x2/1	70x2/2	100x2/2	110x2/3

Istoria aruncatului de pe suporţi (224)

Nr. antrenament	Data	Greutatea, număr de repetări, nr. de serii					
3	16.III.1987	70x3/2	80x3/2	90x2/2	70x3/2	80x1/1	90x1/1
7	20.III.1987	70x2/2	80x2/2	90x2/2	100x2/2		

Istoria pusului la piept fără fandare (225)

Nr. antrenament	Data	Greutatea, număr de repetări, nr. de serii			
6	19.III.1987	70x3/1	80x3/1	90x3/2	100x3/2

Istoria sfungului de la piept (227)

Nr. antrenamente	Data	Greutatea, nr. de repetări, nr. de serii				
1	15.III.1987	70x3/1	80x3/1	90x3/2	100x3/2	
6	19.III.1987	80x2/2	90x2/2	100x2/2	110x2/2	

Istoria tragerilor pentru smuls (310)

Nr. antrenamente	Data	Greutatea, nr. de repetări, nr. de serii			
3	16.III.1987	80x3/2	90x3/2	100x3/2	115x3/2
4	17.III.1987	100x3/2	110x3/4		

Istoria tragerilor pentru aruncat (320)

Nr. antrenamente	Data	Greutatea, nr. de repetări, nr. de serii				
6	19.III.1987	90x3/1	105x3/2	120x3/2	135x3/2	145x3/1

Istoria tragerilor pentru aruncat de pe cutii (314)

Nr. antrenamente	Data	Greutatea, nr. de repetări, nr. de serii				
1	15.III.1987	100x5/1	110x5/1	120x5/1	130x5/1	140x5/2
5	18.III.1987	110x5/1	120x5/4	130x5/1	140x5/3	
8	23.III.1987	110x5/1	125x5/2	135x5/1	145x5/2	

Istoria tragerilor pentru aruncat cu oprire (325)

Nr. antrenamente	Data	Greutatea, nr. de repetări, nr. de serii				
4	17.III.1987	110x2/1	120x2/1	130x2/1	140x2/4	150x2/1 160x2/1
7	20.III.1987	105x2/1	120x2/1	135x2/1	145x2/3	

Istoria genuflexiunilor cu bara pe piept (430)

Nr. antrenamente	Data	Greutatea, nr. de repetări, nr. de serii			
2	16.III.1987	100x3/2	110x3/2	120x3/2	
6	19.III.1987	90x4/2	105x2/1	115x2/1	125x2/2

Istoria genuflexiunilor cu haltera pe spate (440)

Nr. antrenamente	Data	Greutatea, nr. de repetări, nr. de serii				
1	15.III.1987	110x3/2	130x3/2	145x3/2	155x3/2	
4	17.III.1987	110x3/1	130x3/2	140x3/2	150x3/3	
5	18.III.1987	110x3/1	130x4/1	140x4/4		
6	19.III.1987	110x3/1	130x3/2	145x3/3		
7	20.III.1987	110x3/2	130x3/2	140x3/2	150x3/2	140x3/2
9	23.III.1987	100x4/2	120x4/2	135x4/2	150x4/2	

Istoria semigenuflexiunilor (441)

Nr. antrenamente	Data	Greutatea, nr. de repetări, nr. de serii		
3	16.III.1987	140x8/2	150x8/2	160x8/2
5	18.III.1987	150x8/2	160x8/2	170x8/2
8	23.III.1987	150x8/2	160x8/2	170x8/2

ceea ce privește lucrul efectuat, dar mai ales în formularea unor metode noi de antrenament, care pe lîngă eficiență să vizeze și scurtarea timpului de antrenament.

Creșterea eficienței și obținerea unor rezulate mai mari în timp mai scurt este posibilă avînd în vedere analiza celor 9 antrenamente, din care reiese că se putea economisi și energie și timp dacă s-ar fi respectat mai mult cerințele de bază ale antrenamentului modern al halterofililor.

Noi am vrut numai să scoatem în evidență modul în care se poate folosi computerul în analiza antrenamentului halterofililor și să sugerăm folosirea acestuia cu mai multă încredere, avînd în vedere fantastica repeziciune cu care se poate lucra un volum impresionant de date, obținute în urma antrenamentelor halterofililor.

Indicatorii globali folosiți în exemplul nostru pot sugera, de asemenea, idei de găsire a unora și mai obiectivi, deoarece aprecierea în viitor a efortului depus

I. STATISTICA EXERCITIILOR FOLOSITE IN CELE
9 ANTRENAMENTE

Nr. ex.	Codul	Exercitiile	Repetările (R)	Procentajul repetărilor (% R)	Serii	Procentajul seriilor (% S)	Kg	Procentaj în kg (% kg)	Procentajul greutăţii medii (% GM)	Greut. medie pe o repetare (GMR)	Greut. medie pe serie (GMS)	Procentul relativ (% IR)	Tonajul relativ (TR)
1	(110)	Smuls clasic	64	7,9%	28	11,2%	5005,0	5,5%	8,2%	78,2	178,7	74,5%	4768
2	(111)	Smuls de pe cutii	34	4,2%	14	5,6%	2330,0	2,5%	4,1%	68,5	166,4	65,3%	2220
3	(114)	Smuls fără fandare	18	2,2%	6	2,4%	1170,0	1,3%	2,0%	65,0	195,0	61,9%	1114
4	(115)	Smuls din forţă (ff)	18	2,2%	6	2,4%	1170,0	1,3%	2,0%	65,0	195,0	61,9%	1114
5	(220)	Aruncat clasic	16	2,0%	8	3,2%	1360,0	1,5%	2,2%	85,0	170,0	61,8%	989
6	(222)	Pus la piept de pe cutii	58	7,2%	22	8,8%	5210,0	5,7%	7,2%	89,9	236,8	65,3%	3789
7	(224)	Aruncat de pe suporţi	40	5,0%	18	7.2%	3210,0	3,5%	5,2%	80,2	178,3	58,4%	2335
8	(225)	Pus la piept fără fandare	18	2,2%	6	2,4%	1590,0	1,7%	2,1%	88,3	265,0	64,2%	1156
9	(227)	Sfung de la piept	34	4,2%	14	5,6%	3110,0	3,4%	4,4%	91,5	222,1	66,5%	2262
10	(310)	Trageri smuls	48	5,9%	16	6,4%	4890,0	5,3%	5,9%	101,9	305,6	97,0%	4657
11	(320)	Trageri smuls	24	3,0%	8	3,2%	2365,0	3,1%	3,1%	119,4	358,1	86,8%	2084
12	(324)	Trageri aruncat de pe cutii	90	11,1%	18	7,2%	11520,0	12,6%	10,3%	128,1	640,3	93,1%	8382
13	(325)	Trageri aruncat cu oprire	24	3,0%	12	4,8%	3210,0	3,5	3,7%	133,7	267,5	97,3%	2335
14	(430)	Genuflexiuni cu bara pe piept	34	4,2%	12	4,8%	3640,0	4,0%	4,3%	107,1	303,3	71,4%	12427
	(440)	Genuflexiuni cu bara pe spate	152	18,8%	46	18,3%	20335,0	22,1%	19,8%	133,8	442,1	76,4%	11620
	(441)	Semigenuflexiuni	136	16,8%	17	6,8%	21200,0	23,1%	15,6%	155.9	1247,1	89,1%	12144

II. STATISTICA EXERCITIILOR PE GRUPE DE EXERCITII

Grupa de exerciţii	R	%R	S	%S	KG	%KG	%GM	GMR	GMS	%IR	TR
Smuls	134	16,6%	54	21,5%	9675,0	10,5%	16,2%	72,2	179,2	68,8%	9214
Aruncat	166	20,5%	68	27,1%	14480,0	15,8%	21,1%	87,2	213,9	63,4%	10531
Trageri	186	23,0%	54	21,5%	22490,0	24,5%	23,0%	120,9	416,5	93,9%	17457
Genuflexiuni	322	39,9%	75	29,9%	45175,0	49,2%	39,6%	140,3	602,3	81,2%	26161
TOTAL	808	100%	251	100%	91820,0	100%	100%	113,6	365,8	78,4	63363

16

III. STATISTICA PE ZONE DE INTENSITATE

Nr.	Codul	Exerciţii	60%	70%	80%	90%	100%	110%	120% +
1	(110)	Smuls	7	14	16	27	0	0	0
2	(111)	Smuls de pe cutii	10	16	8	0	0	0	0
3	(114)	Smuls fără fandare	6	12	0	0	0	0	0
4	(115)	Smuls din forţă (f.f.)	6	12	0	0	0	0	0
5	(220)	Aruncat clasic	8	4	4	0	0	0	0
6	(222)	Pus la piept de pe cutii	20	16	22	0	0	0	0
7	(224)	Aruncat de pe suporţi	27	9	4	0	0	0	0
8	(225)	Pus la piept fără fandare	6	6	6	0	0	0	0
9	(227)	Sfung de la piept	10	10	14	0	0	0	0
10	(310)	Trageri smuls	0	0	6	6	12	24	0
11	(320)	Trageri aruncat	0	3	6	6	6	3	0
12	(324)	Trageri aruncat de pe cutii	0	0	20	10	25	35	0
13	(325)	Trageri aruncat cu oprire (3")	0	0	14	4	0	0	0
14	(440)	Genuflexiuni cu haltera pe spate	8	30	64	44	6	0	0
	(441)	Genuflexiuni	0	0	16	48	72	0	0

IV. STATISTICA NUMARULUI DE REPETARI PE ZONE DE INTENSITATE

Grup de exerciţii	Zone de intensitate							Total
	60%	70%	80%	90%	100%	110%	110%+	
Smuls	29	54	24	27	0	0	0	134
Aruncat	71	45	50	0	0	0	0	166
Trageri	0	3	36	26	47	72	2	186
Genuflexiuni	16	38	94	96	78	0	0	322
	116	140	204	149	125	72	2	808

V. STATISTICA IN PROCENTE A ZONELOR DE INTENSITATE (pe orizontală)

Grup de exerciții	Zone de intensitate							
	60%	70%	80%	90%	100%	110%	110%+	Total
Smuls	21,6%	40,3%	17,9%	20,1%	0,0%	0,0%	0,0%	100%
Aruncat	42,8%	27,1%	30,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100%
Trageri	0,0%	1,6%	19,4%	14,0%	25,3%	38,7%	1,0%	100%
Genuflexiuni	5,0%	11,8%	29,8%	29,8%	24,2%	0,0%	0,0%	100%

VI. STATISTICA IN PROCENTE A ZONELOR DE INTENSITATE (pe verticală)

Grupe de exerciții	Zone de intensitate						
	60%	70%	80%	90%	100%	110%	110%+
Smuls	25,0%	38,6%	11,8%	18,1%	0,0%	0,0%	0,0%
Aruncat	61,2%	32,1%	24,5%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Trageri	0,0%	2,1%	17,6%	17,4%	37,6%	0,0%	0,0%
Genuflexiuni	13,0%	27,1%	46,1%	64,4%	62,4%	0,0%	0,0%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

VII. STATISTICA TOTALA IN PROCENTE

Grup de exerci ii	Zone de intensitate							Total
	60%	70%	80%	90%	100%	110%	110 +	
Smuls	3,6%	6,7%	3,8%	3,3%	0,0%	0,0%	0,0%	16,6%
Aruncat	8,8%	5,6%	6,2%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	20,5%
Trageri	0,0%	0,4%	4,5%	3,2%	5,8%	8,9%	0,2%	23,0%
Genuflexiuni	2,0%	4,7%	11,6%	11,9%	9,7%	0,0%	0,0%	39,0%
	14,4%	17,3%	25,2%	18,4%	15,5%	8,9%	0,2%	100%

în anrenamente se va face, în principal, pe seama acestora, care, pe lîngă avantajul că printr-o singură cifră apreciază efortul depus pe o perioadă de timp relativ mare, se pretează în special la lucrul cu computerele.

L. BAROGA : Analyse des entrainemens des haltérophiles à l'aide de la calculatrice

L'analyse sûre et objective de l'entraînement sportif représente une exigence élémentaire dans la planification de l'effort par rapport aux particularités individuelles des sportifs. La particularité des haltères permet une analyse objective de l'effort par l'effet des données précises caractérisant cette discipline : nombre de répétitions, nombre de kg, le poids du corps, nombre d'exercices etc. L'utilisation de la calculatrice augmente la possibilité de stocker les données obtenues aux entraînements. Mais, ce considérable amas de données entrave la possibilité de mise en ordre de ces données en vue d'en tirer des conclusions d'ordre méthodique. En utilisant la calculatrice en vue d'ordonner les paramètres d'effort et analyser les leçons d'entraînement on a obtenu d'importantes conclusions en ce qui concerne le volume du travail effectué comparé à sa planification et l'accroissement des performances sportives.

L. BAROGA : A Computer-Assisted Analysis of the Activity of Weight-Lifters

The author points out that training should be thoroughly and objectively examined, this being an elementary requirement in terms of the planning of efforts in the light of the sportsmen's individual particularities. The particularities of weight lifters can be objectively analysed by examining the effort they are bound to make, according to the accurate data available : number of repetitions, weight, number of kg to be lifted, number of exercises etc. Assisted by a computer, the instructor is in a better position to obtain reliable data during the training sessions. Moreover, assisted by a computer, he can order and arrange the data to obtain in-depth information and draw methodological conclusions. It should be noted that relevant conclusions in terms of training have been reached by comparing the volume of the work carried out to that planned, which has resulted in higher performances in sports.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

CONTRIBUȚII LA OBIECTIVAREA UNOR BAREMURI DE REFERINȚĂ ALE S.U.V.A.

Prof. ADRIAN DUCA
Școala generală nr. 9 Hunedoara

Educația fizică școlară, parte integrantă și integrată a sistemului de învățămînt, își aduce o contribuție nemijlocită și fermă la înfăptuirea deziderateloreducaționale ale societății socialiste.

Partidul, prin cuvîntul secretarului său general, tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU**, a cerut învățămîntului de toate gradele realizarea educației comuniste a tinerei generații : **„Învățămîntul trebuie să asigure educarea tinerei generații în spiritul concepțiilor revoluționare, pregătirea temeinică a tineretului pentru muncă și viață, pentru a fi un participant activ la edificarea socialismului și comunismului"**. Pornind de la obiectivul fundamental al etapei actuale, precizat de Congresul al XIII-lea al P.C.R., respectiv **realizarea unei noi calități a muncii și vieții în societatea socialistă românească,** devine o necesară permanență perfecționarea procesului școlar instructiv-educativ, a muncii educative, ancorarea acestora din urmă tot mai adînc în principiile muncii și vieții comuniste.

Notarea, prin funcțiile sale, constituie unul dintre mijloacele accesibile muncii educative de implementare a principiilor socialiste în conștiința și comportamentul elevilor. Notarea reprezintă un mijloc circumscris conceptului educației prin muncă și pentru muncă, concretizînd la nivel școlar principiul socialist **„de la fiecare după posibilități, fiecăruia după muncă"**, aceasta întrucît prin notare evaluarea devine un act de măsurare a progresului școlar al elevului. Este necesară această accentuare deoarece se mai manifestă tendința de a căuta mijloace exterioare activității școlare, de multe ori artificiale, ignorînd însăși mijloacele fundamentale ale activității pedagogice.

Valorificarea pedagogică a evaluări implică o gamă largă de factori. Se poate atribui motivației o poziție centrală datorită funcțiilor sale principale : de activizare și direcționare, funcții implicate în conduită. Conduita umană se caracterizează printr-o orientare selectivă activă persistentă, prin reacții preferențiale, ceea ce se datorează în mare măsură motivației.

Această stare conduce la opinia larg acceptată după care manevrarea cu măiestrie a pîrghiilor motivaționale poate conduce la obținerea unor efecte optime în reglarea și autoreglarea conduitei.

Instrucțiunile 6226/1986 ale M.E.I. prevăd în S.U.V.A. baremurile minimale privind evaluarea performanțelor realizate de către elevi (fapt ce a creat confuzii, dileme și multe opinii).

În urma aplicării consecvente a sistemului de notare precizat de M.E.I. am putut constata că o parte a populației școlare nu se mulțumește doar cu posibilitatea de a cunoaște baremul minimal (respectiv valoarea performanței motrice echivalente notei 5); acești elevi doresc (se interesează) să afle baremul maximal (performanța motrică echivalentă notei 10).

Avînd în vedere că activitatea umană se reglează la un nivel superior datorită existenței scopului, apare ca necesară existența și a unui barem maximal prestabilit al performanței motrice al elevilor. Chiar dacă este un truism, trebuie insistat asupra faptului că formularea, din partea profesorului, a unor cerințe clare și precise, pe care elevul să le poată asimila, reprezintă o condiție a lucrului didactic bine făcut.

Educație fizică și sport, nr. 6, 1988, pag. 42

Tabelul 1

Preferințele exprimate pentru cunoașterea unor performanțe

CLASA	Elevi băieți + fete	Echivalent nota 5	Echivalent nota 10	Echivalent alte note
Clasa a VII-a	86	6 %	46 %	48 %

Subliniind necesitatea de a prestabili nivelul valorilor extreme (performanțele echivalente notelor 5 și 10) și nu și a notelor intermediare, avem în vedere două categorii de argumente.

1. Amintind în mod succint scopul educației fizice școlare, ca fiind păstrarea și întărirea sănătății, dezvoltarea capacității psihomotrice și a calităților motrice, apare necesar obiectivizarea acestora în categorii de cerințe, cît și stabilirea pentru fiecare categorie în parte a parametrilor ce o definesc. S.U.V.A. formulează aceste cerințe, însă în ceea ce privește testarea și mai ales evaluarea calităților motrice se impune a fi căutate limitele extreme reale ale acestora, care să fie — totodată — conform cu scopul general al educației fizice școlare.

În dezvoltarea fiecărei calități motrice apare ca necesar stabilirea unui nivel minimal, cît și a unuia maximal, între care să putem considera elevul sănătos și bine dezvoltat conform cu modelul propus. Discutînd, spre exemplu, testarea musculaturii abdominale putem întîlni în practică mai multe situații :

a) elevul nu realizează nici măcar o repetare și putem suscepta o atrofie accentuată a peretelui abdominal, cît și alte cauze :

b) elevul realizează un număr aproape nelimitat de repetări (chiar 600) și care, în contextul educației fizice școlare, reprezintă un efort greu interpretabil (util sau inutil) ;

c) elevul realizează un număr de repetări care se înscriu într-un barem prestabilit și care ne asigură atît de corecta dezvoltare a grupei musculare, cît și a calității motrice testate și deci, în final, de starea bună a elevului.

De aici se detașează cerința de a avea formulate, pe lîngă cerințele minime, și pragurile maxime ale performanțelor elevilor.

2. Trebuința de performanță la niveluri mai crescute, sau mai coborîte, caracterizînd populația umană, este de presupus că și la nivelul colectivelor de elevi se găsesc implicate cele două componente motivaționale :

a) motivația de a obține succes ;

b) motivația de a evita eșecul.

Avînd în vedere și faptul că majoritatea elevilor conștientizează impulsul de a obține și de a depăși cerințele minime de promovare á clasei (nota 5), existența unui barem minim se dovedește un bun cîștigat pentru educația fizică școlară.

Întrucît o parte a populației școlare (a se vedea tabelul) **dorește să-și dozeze efortul în funcție de o valoare maximă** (echivalentă notei 10) **considerăm necesar a fi introdus și un barem maximal.**

Datele din tabel pot fi folosite doar în mod orientativ — și nu singure — cu note de 7—8, acestea fiind mai ușor de obținut și, totodată, încadrîndu-se bine la nivelul de aspirație al familiei și elevilor înșiși, cît și la nivelul cerințelor de afirmare a personalității în fața colegilor și colectivului didactic.

Susținem neintroducerea valorilor performanței pentru notele intermediare, astfel încît să facilităm profesorului acționarea în contextul unei strategii de evaluare diferențiată, în funcție de clasă, prin intermediul criteriilor de notare existente.

Subliniind aforismul școlii : **„instruind, educăm și educînd, instruim"** se impune dimensionarea notării ca o componentă accentuată a procesului educativ, orientată spre educația prin muncă și pentru muncă a tinerei generații. Totodată, această dimensionare trebuie să corespundă cerințelor specifice structurii și activității psihice a elevilor.

BIBLIOGRAFIE

NICOLAE CEAUȘESCU : Cuvîntare la Congresul științei și învățămîntului, 28 noiembrie 1985.

* * * : Documentele Congresului al XIII-lea al P.C.R., 19—22 noiembrie 1984.

CEAUȘESCU N. N. : Pedagogie, I.E.F.S., București 1983.

EPURAN M. : Psihologia educației fizice și sportului, I.E.F.S., București 1987,

FIREA ELENA : Metodica educației fizice școlare, I.E.F.S., București — 1985.

ROȘCA AL. : Psihologie generală, E.D.P., București, 1976.

* * * : Psiholgoia educației și dezvoltării, Ed. Academiei, București — 1983.

Ad. DUCA : Contributions à l'objectivisation des barèmes de référence du S.U.V.A.

A la suite de l'application exacte du système de notes, précisé par le Ministere de l'Education et de l'Enseignement, on a constaté qu'une partie de la population scolaire n'est pas satisfaite de connaître seulement le barème minimal égalant la note 5, mais elle désire savoir ausssi le barème maximal pour la note 10. En considérant cette réalité, l'auteur propose d'introduire aussi un barème maximal, les données présentées étant illustratives dans ce sens. Il souligne l'idée de non introduire les valeurs des performances pour les notes intermédiaires, en facilitant ainsi l'action du professeur d'éducation physique pour une évaluation différenciée, en fonction de la classe, par l'intermédiaire des critères de noter existents.

Ad. DUCA : Contributions to Rendering the S.U.V.A. Reference Norms More Objective

Following the consistent application of the marking system specified by the Ministry of Education, one noticed that many pupils were not satisfied with the minimum norms equivalent to mark five and strived for the maximum ones, that is, mark ten. Consequently, starting from this reality, the author proposes the introduction of maximum norms, and the data presented are illustrative to this effect. Moreover, the author underlines that one should not introduce the performance calues when giving intermediary marks for in this way the teacher of the existing marking criteria.

MODELE DE CIRCUITE SPECIFICE DEZVOLTĂRII FORȚEI ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Prof. STELA COMAN
Școala generală nr .2—Iași

„Circuitul reprezintă procedeul de lucru prin care o serie de exerciții dispuse într-o ordine bine determinată, sînt efectuate într-un interval anumit de timp, cu sau fără pauză". (1).

În ciclul gimnazial, în lecțiile de educație fizică se urmărește :

— creșterea forței statice a întregii musculaturi în vederea fixării și menținerii segmentelor în poziții corecte ;

— întărirea musculaturii membrelor inferioare și a centurii abdominale ;

— întărirea întregii musculaturi, cu accent pe cea a spatelui, umerilor, cefii și abdomenului ;

— întărirea musculaturii spatelui (în condiții de scurtare) și a toracelui (în condiții de alungire) ;

— tonificarea musculaturii întregului corp, acționînd analitic și cu influențe localizate, mijloacele se vor selecționa în vederea dezvoltării forței, să vizeze realizarea obiectivelor menționate mai sus, iar încărcăturile folosite să fie de 30 la sută din greutatea corpului pentru vîrsta de 11—13 ani și 75 la sută din greutatea corpului pentru vîrsta de 13—14 ani.

Cel mai eficient procedeu folosit în lecția de educație fizică este circuitul extensiv, cu intervale, în care sistemul de lucru este determinat de raportul dintre activitatea propriu-zisă și durata pauzei.

În general, se întîlnesc trei feluri de circuite :

— circuit scurt, alcătuit din 4—5 stații ;

— circuit mediu, alcătuit din 6—8 stații ;

— circuit lung, alcătuit din 9—12 stații.

Dozarea poate fi următoarea :

— 20 sec. activitate — 25 sec. pauză ;

— 25 sec. activitate — 15 sec. pauză ;

— 30 sec. activitate — 30 sec. pauză ;

— 30 sec. activitate — 25 sec. pauză ;

— 35 sec. activitate — 45 sec. pauză.

Cu pauză după fiecare circuit de 3—4 minute.

În continuare vom prezenta cîteva modele de circuite ce pot fi desfășurate atît în sala de sport, cît și pe holul școlii. Bineînțeles că fiecare profesor își poate alcătui un model de circuit în funcție de condițiile existente în școală, de materialele pe care le posedă.

Vrem să precizăm că dezvoltarea forței, cu ajutorul circuitului, se poate dezvolta la un nivel destul de ridicat, întrucît elevilor le place acest procedeu.

CIRCUITUL NR. 1

STAȚIA 1 : stînd depărtat, cu cîte o ganteră în fiecare mînă, flexia antebrațului cu ducerea ganterelor la piept și revenire.

STAȚIA 2 : culcat dorsal, picioarele sprijinite sub banca de gimnastică, mîinile la ceafă, ridicarea trunchiului în poziția verticală și revenire în culcat dorsal.

STAȚIA 3 : sărituri pe ambele picioare, de o parte și de alta a unui baston.

STAȚIA 4 : culcat facial, sprijin pe palme. extensia trunchiului.

STAȚIA 5 : atîrnat la scara fixă, ducerea genunchilor la piept și revenire în atîrnat.

STAȚIA 6 : culcat dorsal, picioarele întinse, apropiate, sprijin pe palmele așezate în dreptul taliei, ducerea bazinului sus în poziția inițială.

CIRCUITUL NR. 2

STAȚIA 1 : stînd depărtat, cîte o ganteră în fiecare mînă, ducerea brațelor întinse pe lîngă urechi și revenire cu ganterele la umăr.

STAȚIA 2 : culcat dorsal, mîinile la ceafă, picioarele la 45°, forfecări cu picioarele întinse.

STAȚIA 3 : sărituri drepte, înalte pe o saltea de gimnastică.

STAȚIA 4 : cîte doi. spate în spate, unul transmite o minge medicinală pe deasupra capului, cel care o primește o înapoiază printre picioare.

STAȚIA 5 : cu spatele la scara fixă, apucat de șipca din dreptul taliei, pas fandat înainte, cu întinderea brațelor și extensia trunchiului.

STAȚIA 6 : sărituri drepte, pe ambele picioare, de o parte și de alta a băncii de gimnastică.

CIRCUITUL NR. 3

STAȚIA 1 : stînd depărtat, cu cîte o ganteră în fiecare mînă, brațul stîng întins sus, brațul drept întins pe lîngă corp, extensia cu arcuire și schimbarea poziției brațelor.

STAȚIA 2 : culcat dorsal. mîinile la ceafă, picioarele întinse la 45°, menținerea lor în această poziție.

STAȚIA 3 : alergare cu genunchii sus, pe saltea.

STAȚIA 4 : cu spatele la scara fixă, călcîiele lipite de scară, cu mîinile apucat de șipcă în dreptul taliei, ducerea bazinului înainte și revenire în poziția inițială.

STAȚIA 5 : atîrnat la scara fixă, ducerea picioarelor la 90° și revenire în atîrnat. (Se poate încerca ducerea picioarelor întinse pînă deasupra capului).

STAȚIA 6 : sărituri drepte, la coardă.

CIRCUITUL NR. 4

STAȚIA 1 : genuflexiuni cu picioarele apropiate, brațele întinse înainte.

STAȚIA 2 : stînd depărtat, cu o minge medicinală ținută în mîini la nivelul pieptului, ducerea mingii sus, deasupra capului, prin întinderea brațelor și revenire în poziția inițială.

STAȚIA 3 : culcat dorsal, mîinile la ceafă, cu o minge ținută între labele picioarelor, ducerea picioarelor la 45° și revenire în poziția inițială.

STAȚIA 4 : culcat facial pe lada de gimnastică așezată transversal, picioarele prinse sub șipca de la scara fixă, mîinile la ceafă, extensia trunchiului și revenire cu coborîrea trunchiului sub nivelul lăzii.

STAȚIA 5 : stînd depărtat, cu cîte o ganteră în fiecare mînă, ducerea brațelor întinse prin lateral sus și revenire în poziția inițială.

STAȚIA 6 : cu spatele la scara fixă, în dreptul umerilor fiind fixată o coardă, care este apucată de capete de că-

tre elev, pas fandat înainte, cu întinderea brațelor și extensia trunchiului și revenire în poziția inițială.

CIRCUITUL NR. 5

STAȚIA 1 : stînd ghemuit, întinderea energică a picioarelor înapoi, prin săritură și revenire în ghemuit.

STAȚIA 2 : cîte doi, față în față, pasarea unei mingi medicinale cu două mîini, de la piept.

STAȚIA 3 : culcat dorsal, brațele întinse în prelungirea corpului, executarea „Briceagului" (ducerea simultană a triunchiului și a picioarelor întinse la verducerea picioarelor înticală) și revenire în poziția inițială.

STAȚIA 4 : cîte doi, spate în spate, execuția „Cîntarului".

STAȚIA 5 : atîrnat la scara fixă, menținerea picioarelor în echer.

STAȚIA 6 : stînd depărtat, cu cîte o ganteră în fiecare mînă, ducerea alteranativă a unei gantere la piept prin flexia antebrațului.

CIRCUITUL NR. 6

STAȚIA 1 : genuflexiuni cu îngreuieri (menținerea unei mingi medicinale la ceafă. a unei bare metalice etc.).

STAȚIA 2 : cîte doi, spate în spate, transmiterea unei mingi medicinale, prin dreapta și reprimirea ei, prin stînga.

STAȚIA 3 : culcat dorsal, cu menținerea unei mingi la ceafă, ridicarea trunchiului la verticală și aplecarea lui înainte și revenire în poziția inițială.

STAȚIA 4 : culcat facial pe lada de gimnastică așezată transversal, mîinile susțin o minge la ceafă, picioarele sprijinite sub scara fixă, extensia trunchiului și coborîrea lui sub nivelul lăzii, mingea fiind menținută la ceafă.

STAȚIA 5 : cu spatele la scara fixă, unde sînt fixate două extensoare cu o singură coardă. întinderea simultană a extensoarelor prin ducerea brațelor întinse, înainte și revenire.

STAȚIA 6 : cu fața la scara fixă, picioarele așezate depărtat pe ultima șipcă, mîinile apucă șipca a IIII-a sau a IV-a), cu întinderea brațelor și a picioarelor și revenire în stînd.

Dozarea și greutatea materialelor folosite se stabilesc în funcție de vîrsta elevilor, de particularitățile acestora, precum și de nivelul fizic ce-l prezintă clasa respectivă.

BIBLIOGRAFIE

1. ALBU C. : Metodica educației fizice școlare, Iași, 1972.
2. ARDELEAN T. : Fundamentarea teoretică și metodică generală a dezvoltării calităților motrice în atletism, Revista „Educație fizică și sport," nr. 2, pag. 34, 1981.
3. FIREA ELENA : Metodica educației fizice școlare, București, 1979.
4. MITRA GH. MOGOȘ AL. : Metodica educației fizice școlare. Edit. Sport-Turism, București, 1980.

STELA COMAN : Modèles de circuits spécifiques au développement de la force à la leçon d'éducation physique

Le circuit est l'une des méthodes de travail de la leçon d'éducation physique, c'est-à-dire le procédé de ranger en un ordre bien établi une série d'exercices exécutés en un certain intervalle de temps, avec ou sans pause. Le procédé le plus efficient est la circuit extensif, avec des intervalles dans lesquels le système de travail est déterminé par le rapport entre l'activité proprement-dite et la durée de la pause. En fonction du nombre d'ateliers ou des stations — dénominations utilisées concomitamment — les circuits sont longs, moyens ou brefs. On présente six circuits utilisés au développement de la force dans les

classes du cycle gymnasial dans les salles d'éducation physique ou dans d'autres espaces des écoles ne possédant pas les conditions requises.

STELA COMAN: Circuit Models Specific to Developing Strength During the Physical Education Class

The circuit, that is, the procedure according to which a series of exercises are carried out on a well-delineated order and in a certain period of time, with or without any interval of rest, is one of the working methods in the physical education class. It should be emphasized that the most efficient procedure is the intensive circuit, in which the working system is determined by the ratio between the activity proper and the duration of the interval of rest. The circuits may be long, average and short, deptnding on the number of workshops or stations, which terms are used concomittantly. The author describes six circuits that may be used for developing strength in the middle school physical education lessons both in classes and in other spaces made available for the purpose.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

ATACUL ALTERNATIV ÎN CADRUL COMBINAŢIILOR TACTICE LA HANDBAL

Prof. GAVRIL CSÜDOR
A. S. A. Braşov

După cum se ştie, pregătirea tactică reprezintă una dintre cele mai dinamice componente ale antrenamentului, în jocurile sportive avînd o contribuţie hotărîtoare în obţinerea rezultatelor. Pregătirea tactică este nemijlocit legată şi de o anumită concepţie de organizare, pregătire şi desfăşurare a combinaţiilor tactice. Ţinînd seamă de sfera deosebit de complexă a combinaţiilor tactice în handbal, unde acţiunile sportivilor se succed cu repeziciune şi în strînsă legătură cu comportarea coechipierilor şi a adversarilor, trebuie să se acorde o atenţie deosebită dezvoltării în rîndul handbaliştilor a gîndirii tactice. În acest context, trebuie să se cultive permanent spiritul de observaţie, iniţiativa creatoare, fermitatea, capacitatea de anticipare şi de soluţionare a situaţiilor care se pot ivi în urma combinaţiilor tactice.

În cadrul combinaţiilor tactice, atacanţii colaborează pasîndu-şi reciproc mingea, deplasîndu-se în alergare variată în teren, schimbînd locurile între ei sau circulînd pe baza unor reguli dinainte stabilite, încercînd să-şi creeze situaţii cît mai clare pentru finalizare. Unele combinaţii sînt improvizate în mod spontan, ca urmare a unei greşeli de apărare, altele sînt concepute dinainte şi aplicate în joc în momente indicate. Pentru a nu se înţelege greşit, combinaţiile tactice nu se confundă cu schemele tactice, în cadrul cărora jucătorii memorează o singură soluţie pentru crearea poziţiei de finalizare.

Combinaţia tactică reprezintă cel mai larg şi valoros cîmp de aplicare a inventivităţii şi creativităţii, în care acţiunile jucătorilor se desfăşoară în mod ordonat. Trebuie să fie clar că inventivitatea şi creativitatea pe care o asigură combinaţia tactică nu înseamnă joc la întîmplare. Pentru a se realiza legătura dintre jocul inventiv şi jocul conştientizat, în cadrul combinaţiilor tactice trebuie să se acţioneze în mod alternativ. În acest fel, fiecare jucător îşi cunoaşte bine sarcinile de ordin tactic, dar în aceeaşi măsură cunoaşte intenţiile coechipierilor săi la orice acţiune a acestora.

Pentru exemplificare am ales combinaţia tactică cunoscută sub numele de „extrema de joc", combinaţiile care se poate excuta împotriva mai multor sisteme de apărare. În cazul de faţă, combinaţia se execută împotriva apă-

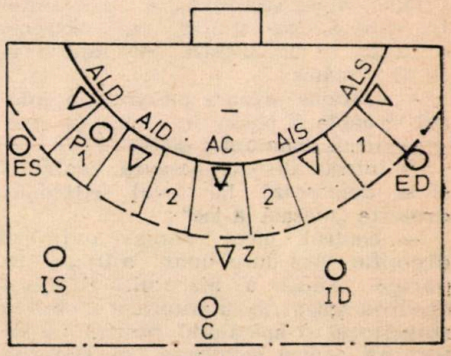


Fig. 1

Legendă

- jucătorul apărător
- jucătorul atacant
- jucătorul cu mingea
- direcţia de deplasare a jucătorului
- direcţia mingii
- deplasarea jucătorului cu mingea
- aruncarea la poartă
- conducerea mingii (driblingul)

rării pe zonă 5+1. Pentru ca descrierea combinației și acționarea alternativă în cadrul ei să fie cît mai bine înțeleasă, în fig. 1 sînt prezentate posturile jucătorilor, atît pentru atac, cît și pentru apărare, denumirea acestora și culoarele existente între apărători. Posturile din atac sînt următoarele : ED — extrema dreaptă, ID — interul dreapta, C — centrul, IS — interul stînga, ES — extrema stînga și P — pivotul. Pentru apărare : ALS — apărător lateral stînga. AIS — apărător intermediar stînga, AC — apărător central, AID — apărător intermediar dreapta, ALD — apărător lateral dreapta și Z — zburătorul Între apărătorii ALS și AIS se află culoarul 1 (unu) dreapta, între apărătorii AIS și AC se află culoarul doi dreapta, între AC și AID se află culoarul 2 stînga, între AID și ALD se află culoarul 1 stînga. Sesizăm că pivotul se află pe culoarul 1 stînga între apărătorii ALD șiAID.

De la început menționăm că la fiecare alternativă are mai multe variante de finalizare.

ALTERNATIVA „A"

Din pasare succesivă, în momentul în care mingea ajunge la extrema dreapta, se declanșează combinația în felul următor :

— extrema dreapta pasează la interul dreapta și pleacă în circulație prin exteriorul semicerului de 9 m ;

— interul dreapta pasează centrului și se deplasează în locul extremei dreapta „plecată la joc" ;

— centrul oferă mingea extremei dreapta, care între timp ajunge pe partea stîngă a atacului. Extrema dreaptă amenință cu aruncare făcînd ca zburătorul și apărătorul central să intervină pentru anihilarea lui Datorită poziției apărătorilor amintiți, mingea va fi plasată în interul stînga, care

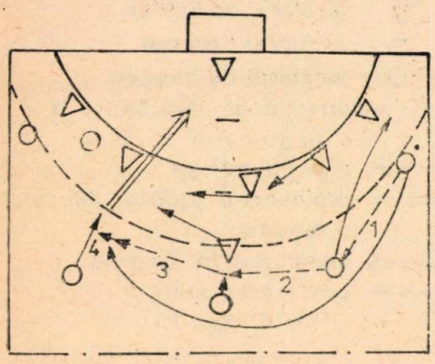


Fig. 2

beneficiază de următoarele variante :

1. aruncată la poartă (fig. 2) ;
2. dacă este atacat de apărătorul intermediar dreapta pasează la pivotul rămas liber pe culoarul 1 stînga (fig. 3) ;

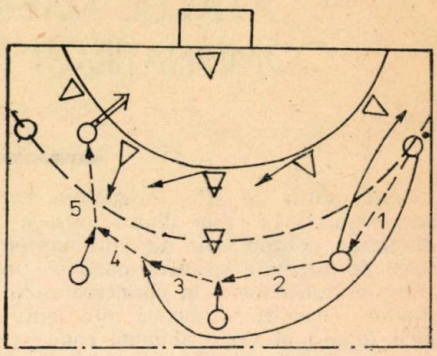


Fig. 3

3. dacă apărătorul intermediar dreapta prin poziția sa atacă și în același timp obține prim-plan față de pivot, mingea va fi repasată extremei dreapta, care pătrunde pe culoarul 2 stînga (fig. 4) ;

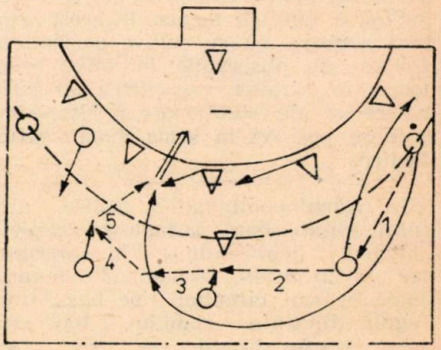


Fig. 4

4. dacă pivotul încearcă să se demarce în direcția apărătorului intermediar dreapta și este atacat de apărătorul lateral dreapta, mingea va fi pasată extremei stînga, care are un unghi foarte bun pentru finalizare (fig. 5) ;

NOTĂ : In cazul că „pleacă la joc" extrema dreapta, este indicat ca acesta să fie stîngaci. În caz contrar, combinația poate fi executată cu plecarea extremei stînga, alternativa și variantele sale de finalizare executîndu-se în mod identic pe partea opusă a atacului.

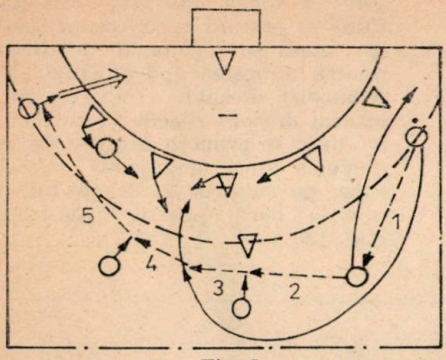


Fig. 5

ALTERNATIVA „B"

În situația alternativei „B", acțiunea jucătorilor este asemănătoare alternativei „A", pînă în momentul în care extrema dreaptă „plecată la joc" primește mingea de la centrul. De data aceasta :

— extrema dreaptă simulează încrucișare cu interul stînga, care atacă convingător spre culoarul 2 stînga, făcînd ca apărătorii din această zonă să se concentreze asupra lui. Extrema dreaptă din acest moment are următoarele variante de acționare :

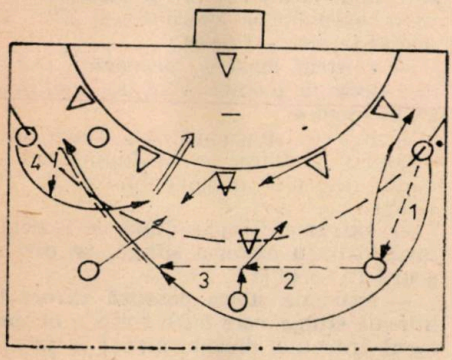


Fig. 6

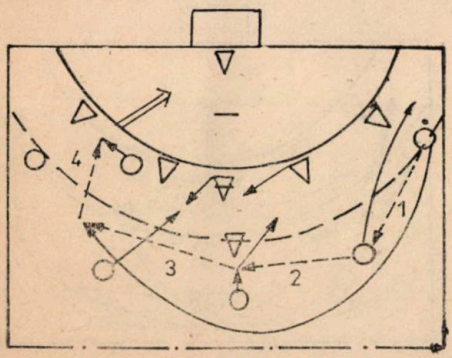


Fig. 7

1. oferă mingea extremei stînga, care vine la învăluire și aruncă la poartă (fig. 6.) ;
2. angajează pivotul, care rămîne liber în urma faptului că apărătorul intermediar dreapta atacă interul stînga (fig. 7) ;
3. pasează extremei stînga, care rămîne liberă datorită deplasării apărătorului lateral dreapta pentru anihilarea pivotului (fig. 8) ;

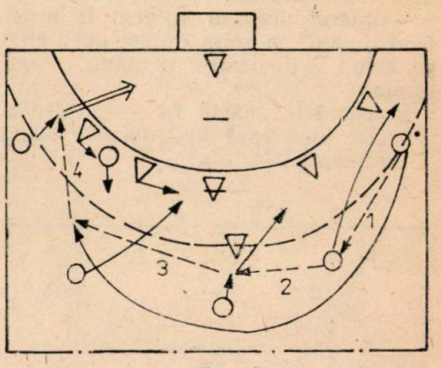


Fig. 8

4. pasează la extrema stînga care își atrage adversarul direct. Extrema stîngă (sesizînd că pivotul blochează apărătorul intermediar dreapta) repasează extremei dreapta, care continuă pătrunderea spre culoarul 1 stînga (fig. 9).

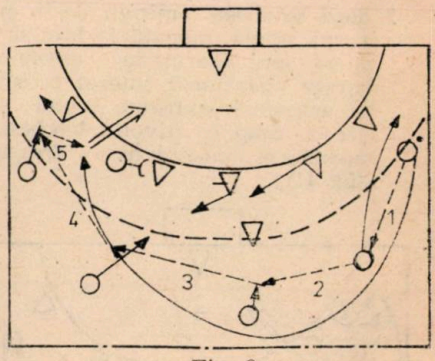


Fig. 9

ALTERNATIVA „C" — cu urmărire

În cazul acestei alternative, interul dreapta nu se deplasează în locul extremei dreapta, ci pleacă în urmărirea ei. Față de alternativele precedente, acțiunea jucătorilor se desfășoară astfel :

— centrul, după ce pasează la extrema dreapta „plecată la joc", se deplasează spre partea dreaptă a atacului pentru acoperirea posturilor rămase

libere în urma plecării jucătorilor din această zonă pe partea opusă a atacului ;

— interul stînga, execută încrucișare „falsă" cu extrema plecată la joc, atacînd spre culoarul 2 stînga pentru atragerea apărătorilor din această zonă ;

— extrema dreapta execută învăluire cu extrema stîngă, făcînd să se creadă că pregătește o poziție de aruncare pentru acesta ;

— interul dreapta (plecat la urmărire) „apare" în zona culoarului 1 stînga, avînd la dispoziție următoarele variante :

1. aruncă la poartă în timp ce pivotul blochează apărătorul lateral dreapta (fig. 10) ;

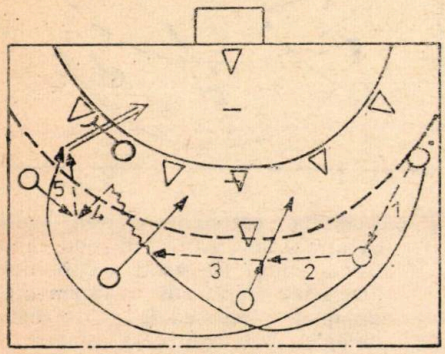


Fig. 10

2. după primirea mingii de la extrema stînga, plecată la învăluire, atacă spre marginea terenului, atrage apărătorul lateral dreapta și angajează extrema plectă la joc, în timp ce pivotul blochează apărătorul intermediar dreapta (fig. 11) ;

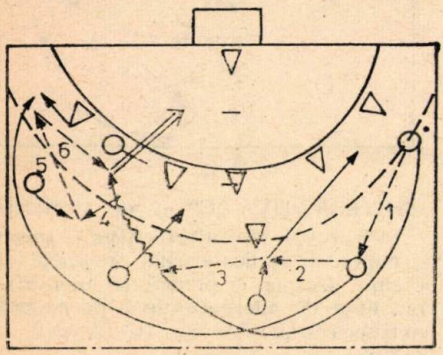


Fig. 11

3. în cazul acestei variante, extrema stînga nu mai pleacă la învăluire, iar pivotul se plasează pe culoarul 2 stînga. Extrema dreapta, după ce pasează la extrema stînga, atacă spre culoarul 1 stînga pentru atragerea apărătorului intermediar dreapta. În acest fel, interul dreapta, plecat la urmărire, după ce primește mingea de la extrema stînga, angajează pivotul aflat pe culoarul 2 stînga într-o poziție bună pentru finalizare (fig. 12).

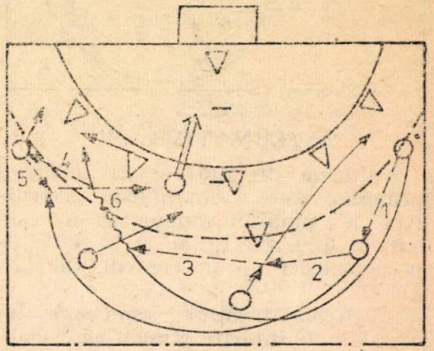


Fig. 12

ALTERNATIVA „D" — cu urmărire și continuare

În prima parte a acestei alternative, acțiunea jucătorilor se desfășoară în mod asemănător alternativei „C", cu următoarele modificări :

— centrul după ce pasează extremei dreapta, plecată la joc, se deplasează în locul ei ;

— interul stînga nu mai atacă spre culoarul 2 stînga, ci se deplasează în locul interului dreapta plecat la urmărire ;

— extrema dreapta, după ce execută învăluire cu extrema stînga, se deplasează în locul ei ;

— extrema stînga pasează direct la interul stînga, care între timp a ocupat locul interului dreapta plecat la urmărire ;

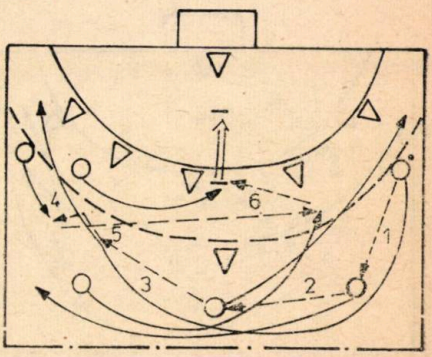
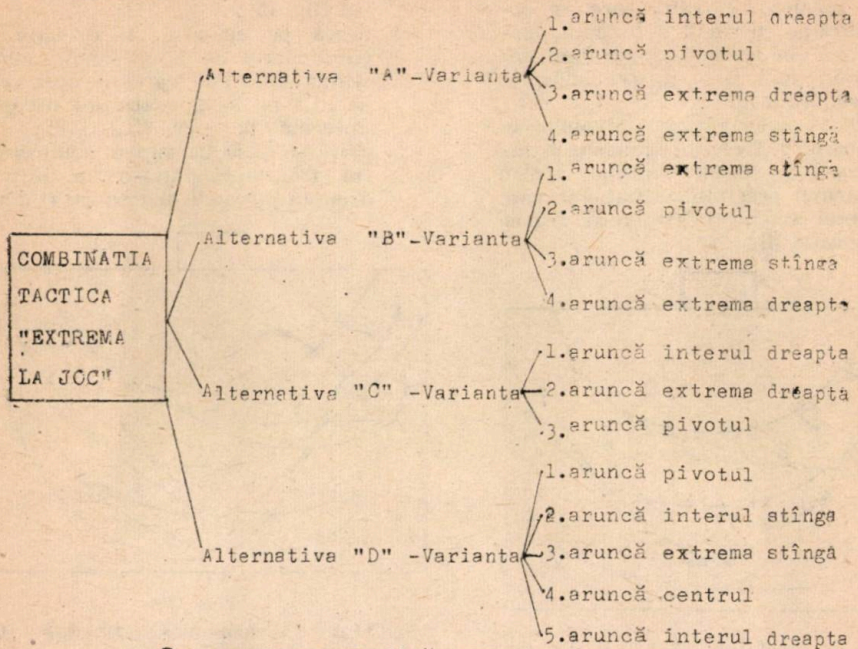
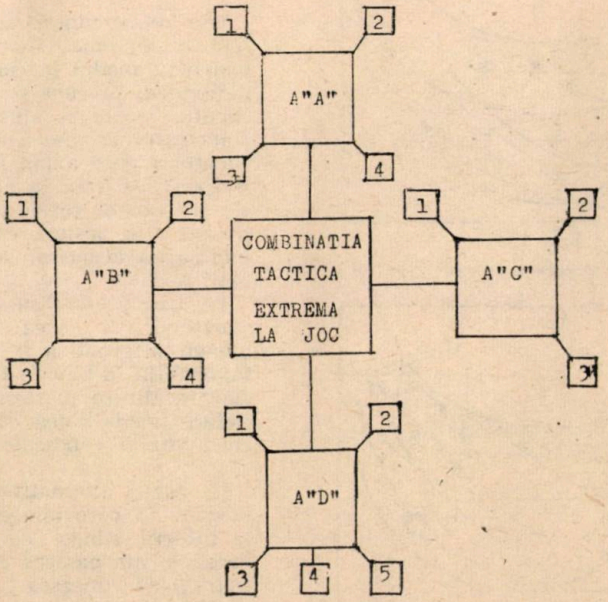


Fig. 13

Schematic,combinaţia tactică descrisă se poate reprezenta astfel:



Reprezentarea grafică a combinaţiei tactice"EXTREMA LA JOC"



— interul stînga, ajuns pe poziția interului dreapta, are următoarele variante de acționare :

1. să angajeze pivotul care se demarcă pe culoarul 2 dreapta, apărătorii din această zonă fiind deplasați mult spre partea stîngă a atacului (fig. 13) ;
2. datorită plasamentului pivotului pe culoarul 2 dreapta, apărătorul intermediar stînga rămîne pentru marcajul acestuia, situație în care interul are posibilitatea să arunce la poartă (fig. 14) ;

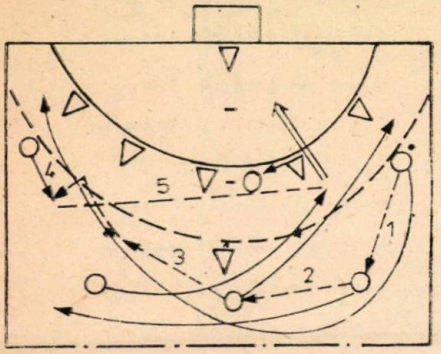


Fig. 14

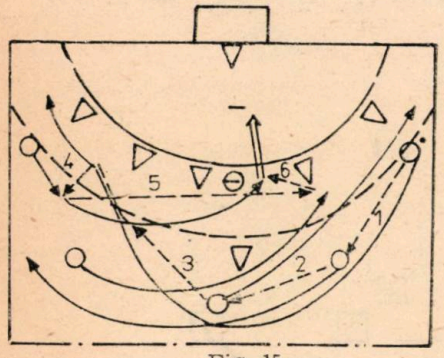


Fig. 15

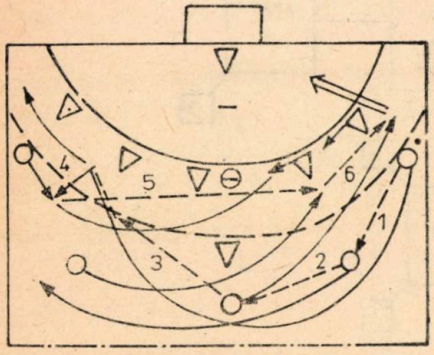


Fig 16

3. angajează extrema stînga, care pătrunde pe culoarul 2 dreapta, beneficiind și de blocajul pivotului (fig. 15) ;
4. atacă pe culoarul 1 dreapta și fiind atacat de apărătorul lateral stînga oferă mingea centrului, care se află pe locul extremei dreapta „plecată la joc" (fig. 16) ;
5. printr-o pasă deasupra semicercului transmite mingea la interul dreapta plecat la urmărire (fig.17).

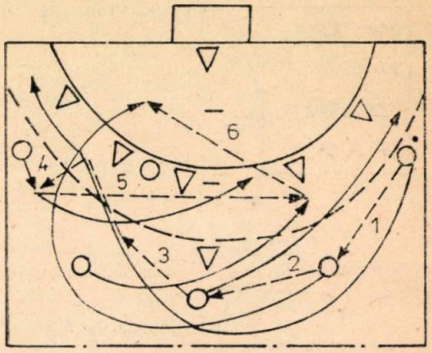


Fig. 17

NOTĂ : În cazul alternativelor „C" și „D" este indicat ca interul dreapta să fie stîngaci. Bineînțeles că alternativele prezenate se pot executa în mod identic pe partea opusă a atacului.

Din reprezentarea schematică și grafică a combinației putem deduce cu ușurință modul în care trebuie să se acționeze, precum și faptul că fiecare jucător poate să ajungă în poziție de finalizare. De asemenea, observăm că, jucătorii care ajung în poziție de finalizare aruncă la poartă nu numai de pe postul considerat propriu, ci și de pe alte posturi, ceea ce necesită exersarea aruncării la poartă în condiții tactice.

În timpul desfășurării combinației, jucătorii vor avea posibilitatea să aleagă alternativa și varianta cea mai favorabilă în funcție de reacția apărării, fiecare dintre jucătorii aflați pe teren avînd posibilitatea să inițieze acțiuni care vor fi cunoscute de coechipierii săi.

În cazul alternativei „A", din momentul în care mingea a fost pasată la interul stînga de către extrema dreapta nu pasează la interul stînga, trebuie să cunoască ce va urma, adică variantele 1, 2, 3, și 4. Dacă extrema dreaptă nu pasează la interul stînga,

care pleacă pe „fals", înseamnă că urmează alternativa „B", în care toți jucătorii vor ști cum va acționa extrema dreapta.

În cazul alternativei „C", în care interul dreapta pleacă la urmărire, din momentul în care acesta reprimește mingea de la extrema „plecată la joc", toți jucătorii vor ști modul de acționare al acestuia. În cazul că mingea va fi pasată de interul stînga, ajuns pe poziția interului dreapta, toți jucătorii trebuie să știe că va urma alternativa „D". În variantele alternativei „D", plasamentul pivotului va determina pe ceilalți jucători să știe care din variante urmează.

Fără să revenim la aspectele prezentate înaintea descrierii combinației, totuși putem concluziona că privind combinațiile prin intermediul alternativelor și variantelor, putem asigura un joc conștientizat cu posibilități de valorificare a inițiativei și creativității fiecărui jucător în așa fel, încît fiecare să-și cunoască atît „partitura" proprie, cît și a coechipierilor.

Combinația tactică prezentată nu se va desfășura în ordinea alternativelor și variantelor în care a fost descrisă, ci în funcție de jocul apărării. Sigur, în timpul desfășurării combinației pot apărea situații favorabile care nu au fost descrise în cadrul alternativelor și variantelor prezentate, siuații care trebuie valorificate.

BIBLIOGRAFIE

BOTA MARIA, BOTA I. : Pregătirea apărării „om la om" și atacul împotriva ei, Rev. E.F.S., nr. 7, 1984.

CSÜDÖR G. : Handbal-instruirea echipelor școlare, Ed. Sport-Turism, București, 1986.

CSÜDÖR G. : Atacul sistemului de apărare pe zonă 3+2+1 la handbal, Rev. E.F.S., nr. 10, 1987.

GOGÂLTAN V. : Handbal-curs opțional, I.E.F.S., București, 1981.

KUNST—GHERMĂNESCU I. GOGÂLTAN V., JIANU ELENA, NEGULESCU I. : Teoria și metodica handbalului, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1983.

* * * : Antrenamentul în handbal-uz intern, C.N.E.F.S., București, 1979.

* * * : Orientări metodice în activivitatea handbalului românesc, C.N.E.F.S., F.R.H., I.E.F.S., București, 1981.

G. CSÜDOR : L'attaque alternative dans le cadre des combinaisons tactiques au handball

Afin de réaliser au handball la liaison entre le jeu inventif et celui dérivant de la conscience, il faut actionner alternativement dans le cadre des combinaisons tactiques. A cet effet, l'auteur met en discussion une combinaison très connue — l'extrême au jeu —, une combinaison que l'on peut exécuter contre plusieurs systèmes de défense. L'auteur explique cette combinason contre le système de defense 5 + 1 ; il présente les postes des joueurs — en attaque et en défense —, leur dénomination et les couloirs existant entre les défenseurs. En précisant le fait que chaque alternative a plusieurs variantes de finalité, il présente quatre alternatves dont l'explication est d'un grand profit.

G. CSÜDOR : The Alternative Attack Within Tactical Combinations in Handball

In order to obtain a close relation between the inventive and the conscious in handball one should act alternatively within tactical combinations. Starting from this reality, the author deals with the well-known combination — the outside playing — which can be executed against several attacking systems. The author provides pertinent examples of how the combination can be used againtst the 5 + 1 attacking system. The posts of the attacking and defending players are described, and so are the corridors existing among the defending players ; all the players are named. Specifiyng that each alternative boasts several variants, the author describes them while also providing most useful schemes.

FORMAREA TRADIȚIEI SPORTIVE, PREOCUPARE A FACTORILOR CU ATRIBUȚII ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI DIN ȘCOALĂ ȘI DIN LOCALITATE

Prof. GHEORGHE BRATU
Școala generală nr. 4 — Cîmpulung Moldovenesc
Prof. VIOREL TOTOESCU
Școala generală nr. 1 — Fundu Moldovei
Prof. CONSTANTIN TIMIȘ
Școala generală nr. 1 — Com. Pojorita Jud. Suceava

În Mesajul tovarășului Nicolae Ceaușescu adresat Conferinței mișcării sportive pe țară din anul 1982 se spune: „Este necesar să se acționeze cu fermitate pentru perfecționarea în continuare a desfășurării tututror manifestărilor care au loc în cadrul „Daciadei", să se treacă mai hotărît la organizarea sistematică de acțiuni cultural-sportive de masă și la permanentizarea sistemului competițional de masă, atît pe plan local — în școli, unități economice, instituții, comune, crașe și județe — cît și la nivel național".

Avînd drept călăuză acest document de partid și de stat, factorii cu atribuții din școlile orașului și zonei Cîmpulung Moldovenesc, folosind experiența organizării unor acțiuni de masă ce au devenit tradiționale, s-au convins de rolul permanentizării acțiunilor, fiind sporită preocuparea pentru tradiționalizarea și extinderea organizării lor. Astfel factorii cu contribuții se preocupă de mobilizarea maselor, în special a tineretului studios pentru a participa la acțiuni organizate și permanentizate care treptat și-au cîștigat un binemeritat prestigiu.

Din multitudinea acțiunilor de masă ce sînt organizate anual în școlii, instituții, întreprinderi, asociații, sportive, localități, cele cu caracter tradițional capătă o notă aparte, fiind mult apreciate, iar permanența lor asigură succesul de participare al maselor și adeseori constituie un mijloc important de angrenare competițională a tineretului, de obișnuire cu atmosfera întrecerilor sportive, de selecția elementelor talentate și realizarea dorinței de afirmare, de verificare și îndrumare către sportul de performanță.

OBIECTIVELE LUCRĂRII

Prezenta lucrare își propune să reliefeze preocupările factorilor cu atribuții în domeniul educației fizice și sportului din orașul și zona Cîmpulung Moldovenesc referitor la organizarea unor acțiuni cultural-sportive cu caracter de masă care au devenit tradiționale sau urmează să devină. Totodată ne propunem să evidențiem influența acțiunilor cu „vechime" privind extinderea acestui gen de acțiuni în zona noastră sau în județul Suceava.

Educație fizică și sport, nr. 6, 1988, pag. 56

MATERIAL ȘI METODĂ DE PREZENTARE ȘI ANALIZĂ

Materialul lucrării este reprezentat de regulamentele elaborate de organizatori, de programele de desfășurare a acțiunilor, a comunicărilor prezentate în ședințele de catedră și de cerc pedagogic ale profesorilor de educație fizică din zonă referitoare la acțiunile din localitățile: Botuș, Fundu Moldovei, Vama, Frumosu, Moldovița, Cîmpulung Moldovenesc.

Metoda de lucru este studiul întregului material documentar existent în arhiva catedrei și cercului pedagogic, a celui pus la dispoziție prin bunăvoința organizatorilor, observațiile efectuate pe parcursul desfășurării manifestărilor studiate, analizate și prezentate în lucrare însoțite de opiniile exprimate de organizatori și participanții implicați în acțiunile respective, precum și părerile spectatorilor sau susținătorilor și notele consemnate în presa vremii.

REZULTATE ȘI INTERPRETAREA LOR

Conținutul constă în prezentarea sumară a acțiunilor cultural-sportive de masă, inițiate și organizate anual în colaborare cu factorii cu atribuții în domeniul educației fizice și sportului din școală sau localitate, ce au la bază un regulament, care este difuzat ca invitație asociațiilor sportive din zonă, ce își cuprind în calendarul lor propriu participarea la acțiunea respectivă. Acțiunile se desfășoară anual, aproximativ în aceeași perioadă, iar prin regulamentul și programul adoptat își fixează ca scop principal atragerea masei de copii tineri și maturi la practicarea permanentă a exercițiului fizic, urmărind în mod deosebit formarea unei tradiții pentru una sau mai multe genuri de activități, pentru unul sau mai multe sporturi integrate sub genericul marii competiții polisportive naționale „Daciada".

Dintre acțiunile ce au devenit tradiționale sau care urmează să devină pentru o școală, sau localitate vom prezenta pe următoarele:

1. Serbarea sportivă-spectacol, a patinatorilor Școlii cu clasele I—VIII Nr. 4 din Cîmpulung Moldovenesc, **„Feerie pe luciul gheții"**, spectacol nocturn de de sunet și lumină, prolog al Festivalului sporturilor de iarnă" al județului Suceava trecut de ediția a XVIII-a. Spectacolul rèprezintă finalizarea aciviței de instruire a elevilor școlii în domeniul patinajului. Organizarea anuală a activității de inițiere, instruire și prezentare a spectacolului a favorizat dezvoltarea patinajului în școlile orașului și în localitățile din zonă, determinînd factorii cu atribuții să manifeste preocupare pentru amenajarea de patinoare naturale, mobilizarea familiilor elevilor în vederea procurării de ghete cu patine pentru aceștia.

Astfel că în momentul de față peste 35% din efectivul elevilor orașului nostru posedă ghete cu patine, iar în zonă aproximativ 5%. Ce este mai important ni se pare a fi coborîrea vîrstei de practicare a patinajului la nivelul unităților preșcolare, unități care sînt prezente cu șoimii la întrecerile din cadrul „Festivalului sporturilor de iarnă" la patinaj viteză — categoria pînă la 6 ani. Serbarea spectacol antrenează întregul colectiv de elevi și cadre didactice în organizare și prezentare cu o participare de pînă la 450 de patinatori ai școlii din clasele I—VIII, cu o durată minimă de 90 minute, cu un frumos program de feerie și basm, de o înaltă acuratețe artistică, estetică și în vădit progres tehnic an de an. Periodic sînt prezenți și patinatori din țară care prin demonstrații de patinaj artistic determină creșterea calității spectacolului, care și-a cîștigat progresiv prestanță și demnitate, iar colectivul de elevi și-a format un cult pentru această activitate care este apreciată în întregul oraș și considerată ca un act tradițional de educare patriotică a tineretului școlar în mod deosebit mijloc de realizare a sarcinii ce revine sportului.

2. Activitatea ce este de o vîrstă cu „Feeria" (doar cu o lună mai tînără) organizată de colectivul de pionieri și cadre didactice, în colaborare cu Căminul cultural, Comitetul cetățenesc de părinți, cu sprijinul factorilor din comună, sub directa îndrumare a Comitetului comuanl de partid, este **„Săgeata zăpezii"** din localitatea Botuș. Manifestarea ajunsă la ediția a XVIII-a prilejuiește antrenarea întregului colectiv de elevi, respectiv clasele I—X, în practica sporturilor de iarnă; schi fond, schi alpin, sanie, ștafete aplicative specifice sezonului precum și șah-tenis de masă. Activitatea este atît de bine ancorată în sistemul activităților

politico-educative, încît nici o schimbare în conducerea administrativă a școlii sau comunei, plecarea sau venirea altui profesor de educație-fizică, nu au oprit-o vreodată. Pe lîngă elevii școlii, în număr de aproximativ 200, la fiecare ediție au mai participat alți peste 250 elevi din școlile localităților vecine: Izvoarele Sucevei, Moldova Sulița, Fundu Moldovei, Pojorîta, Sadova, Vama, Frumosu și din orașul Cîmpulung Moldovenesc. Emblema acțiunii „Fulgul de nea" este prezentă pe fanionul traditional ce îl primește fiecare ocupant al locului I precum și fiecare unitate participantă. De asemenea, „Fulgul de nea" este prezent la ferestrele unui mare număr de gospodari din localitate, semn că din acea familie cineva a fost cîștigător la unele probe ale întrecerii în decursul timpului. Impresionant este alaiul de sanciuri trase de cai ce aduc pe participanți la întrecere, din localitățile vecine, însoțit de formații folclorice și un număr mare de susținători-spectatori. Din programul manifestării: schi fond, schi alpin, (slalom uriaș special și coborîre) sanie populară, tenis de masă, șah pe următoarele categorii: 6—10 ani; 11—12; 13—14 și 15—16 băieți și fete, ștafete aplicative o singură categorie.

Acțiunea prilejuiește un util schimb de experiență și de legături între tineretul școlar din zonă, constituind totodată o invitație și un răspuns de participare la acțiunile organizate de alte școli, ca cele din Fundu Moldovei, Vama, Frumosu, Cîmpulung Moldovenesc. Progresiv școala și-a îmbunătățit zestrea materială (sportivă) părinții procurînd copiilor schiuri, săniuțe, garnituri de șah palete pentru tenis de masă, iar în atelierele de tîmplărie și cusături ale școlii sînt confecționate cupele și fanioanele care se acordă laureaților, precum și materialele ajutătoare pentru organizarea și desfășurarea întrecerilor. Acțiunea fiind plasată în fața etapelor județene sau finale, a competițiilor sportive de masă cuprinse în calendarul central pentru sporturile de iarnă, constituie un mijloc important de verificare a schiorilor (alpini, fondiști, biatloniști) șahiștilor sau amatorilor de tenis de masă calificați pentru etapele județene sau finale. Acțiunea are răsunet și peste granițele zonei noastre, fapt determinat de prezența la ultima ediție a unui grup de elevi schiori tocmai de la Dorna Candrenilor, finaliști ai concursului „Cupa pionierul".

3. Manifestarea care are la bază organizarea unor frumoase întreceri ale jocurilor sportive pentru școlari și cu bune rezultate (baschet, fotbal, handbal, volei) este **„Festivalul sporturilor de vară"** în organizarea colectivului Școlii cu clasele I—X Nr. 1 Fundu Moldovei în deplină colaborare cu toți factorii din comună la disciplinele: atletism-cros, baschet fotbal, handbal, tenis de masă și șah pentru șoimii patriei, pionieri și uteciști (pînă la clasa a X-a inclusiv), localizată în calendar la prima decadă a lunii iunie și ajunsă la ediția a V-a.

Festivalul antrenează pe toți elevii școlii organizatoare — aproximativ 350 — și „invitați" numindu-i pe elevii din școlile localităților din amonte și aval de pe albia rîului Moldova, Valea Moldoviței, orașul Cîmpulung Moldovenesc și chiar ceva mai departe din localitățile de peste Obcina Mestecănișului: Iacobeni, Cîrlibaba, Broșteni și Cotîrgași.

Demn de remarcat este faptul că în ultimii 10 ani reprezentanții elevilor școlii organizatoare au participat la finalele pe țară a întrecerilor pionierești și U.T.C.: de 5 ori la cros, de 7 ori la schi bliatlon, de 3 ori la schi fond și totdeauna ocupînd locurile între I—IX, iar echipa de handbal fete, în anul 1987, a ocupat locul II pe județ în cadrul „Cupei pionierul". În același context menționăm că elevii Școlii cu clasele I—X din comuna Pojorîta (comună vecină) sînt prezenți și ei în finalele pe țară la aceleași discipline: de 6 ori la schi biatlon, de 2 ori la cros, de fiecare dată în primii 10, iar în anii 1983 și 1984 echipa de handbal fete, de la aceeași școală, ocupă locul I pe județ. Evidențiem și faptul că toți acești elevi sînt printre laureații întrecerilor din cadrul acțiunilor tradiționale de la Botuș și Fundu Moldovei.

Organizarea manifestării impune pregătirea bazei materiale an de an și astfel organizatorii își propun amenajarea a cîte unui teren, fie pentru volei, baschet sau fotbal, pentru a se putea desfășura în condiții bune întrecerea la care participă aproape 50 de echipe.

Meritul organizatorilor constă în aceea că au reușit să facă o frumoasă propagandă în favoarea exercițiului fizic practicat cu multă plăcere pe aceste meleaguri de tineretul din comună, de asemenea, un mare număr de elevi absolvenți sînt cuprinși în secțiile asociațiilor sportive din orașul Cîmpulung Moldovenesc sau a cluburilor sportive școlare din Suceava, Vatra Dornei și chiar mai departe — A.S.A. Brașov.

4. Dezvoltarea progresivă, mai întîi în cadrul cercului sportiv de la Școala cu clasele I—VIII Nr. 4 din Cîmpulung Moldovenesc — șahul — a cîștigat teren în rîndul amatorilor de la această unitate școlară, campioană pe județ cu echipa de fete de 9 ori și cea de băieți de 4 ori în ultimii 10 ani, de 2 ori participantă în finala școlară pe țară cu echipa de fete și numeroase titluri județene la copii și juniori, sport de masă și performanță și cu preocupări continui pentru extinderea acestui sport al minții în rîndul elevilor începînd cu clasa I, a impus atenției factorilor de răspundere organizarea manifestării devenită tradițională Festivalului șahist cîmpulungean **„Floarea de colț"** trecut de ediția a III-a. Festivalul se desfășoară în organizarea cercului de șah „Pionul" al asociației sportive de la Școala cu clasele I—VIII Nr. 4 Cîmpulung Moldovenesc cu sprijinul nemijlocit al Consiliului orășenesc pentru educație fizică și sport în cooperare cu toți factorii din școală, în prima decadă a lunii noiembrie, cu o organizare la 120 mese pentru copii, adulți și maturi, începători sau avansați, cu întreceri individuale pe categorii, cu simultan simpozion șahist în două jumătăți de zi. Festivalul se impune ca o acțiune de amploare din județul Suceava valorificînd munca de inițiere și instruire ce se desfășoară pe durata unui an în cadrul cercului sportiv școlar. De la o manifestare locală, festivalul tinde să devină o competiție tradițională de amploare la nivelul județului, fapt atestat de prezența la ultima ediție a peste 200 participanți de pe cuprinsul întregului județ. Se are în vedere consolidarea organizatorică și lărgirea ariei de participare, diversificarea pe grupe de masă și performanță cu posibilitatea obținerii unor categorii de clasificare sportivă, deci de la o acțiune locală tradițională de masă la una tradițională de performanță în deplină colaborare cu factorii din școală și localitate. Baza materială necesară activității este realizată din bugetul asociației sportive școlare și se compune din : 130 garnituri de șah cu table și cutii, 15 ceasuri de control, tablă de demonstrații și un bogat material didactic și propagandă realizat de conducerea cercului.

5. **„Crosul generațiilor"** este manifestarea rezultată din frumoasele succese în domeniul alergării pe teren variat a elevilor de la Școala cu clasele I—X Nr. 1 din comuna Frumosu, de mulți ani prezenți în finala pe țară a „Cupei pionierul" și „Crosul tineretului", pe locuri fruntașe. Ajunsă la ediția a III-a și organizată în prima parte a lunii octombrie, întrecerea cuprinde toți elevii școlii organizatoare, preșcolari, clasele I—X, tineri și vîrstnici din comună în număr de peste 500, eșalonați pe categorii de vîrstă, întrecere care și-a căpătat deja un renume. Cadrul organizatoric, locul de desfășurare, ținuta participanților și aportul adus de toți factorii cu atribuții atrag pe lîngă elevii din comună și colegii lor din întreaga zonă a Cîmpulungului Moldovenesc, într-o competiție pe cît de spectaculoasă pe atît de necesară pentru sănătate. „Crosul generațiilor" tinde să devină o competiție tradițională, statornică, de prestigiu cu înalte valențe educative și sociale care polarizează întreaga atenție pentru practicarea alergării atît de necesară tuturor sporturilor cît și pentru sănătate și pentru viață. Localnicii se mîndresc cu fii lor plecați la C.S.S. Suceava care s-au impus în lumea atletismului la probele de alergări, care sînt prezenți la întrecerile fiecărei ediții. Frumoasele programe artistice prezentate cu această ocazie scot în evidență preocupările organizatorilor pentru varietatea spectacolului cultural-sportiv. Frumoasele premii confecționate în școală răsplătesc pe cîștigători și totodată îi îndeamnă pe toți la pregătire pentru a participa la ediția următoare.

6. Comuna Vama reprezintă pentru județul Suceava un etalon al preocupărilor de peste 40 de ani pentru acțiunile sportive de masă și performanță. În această localitate s-au desfășurat multe întreceri finale pe județ și interjudețene ale unor competiții de masă de amploare iar echipa de popice fete a asociației sportive „Mucava" Molid activează în divizia A și a dat pe tripla medaliată la campionatul mondial de juniori din 1987 pe ADRIANA ANTONESEI — NIGA, mîndria comunei natale Vama și a Fabricii de mucava din Molid, unde muncește și se pregătește cu colegii ei de echipă. Organizarea anuală, în partea a doua a lunii mai, a Festivalului sportiv **„Fetele obcinilor în întrecere"** de către colectivul de cadre didactice și elevi ai Școlii cu clasele I—X din localitate cu sprijinul tuturor factorilor din comună, evidențiază dorința de întrecere a tineretului feminin din zonă într-o acțiune devenită tradițională. În programul festivalului este cuprins : atletism (cros, triatlon — 60 m plat, săritură în lungime cu elan, aruncarea mingii de oină), handbal, volei, badminton, tenis de masă, șah, ștafete aplicative și jocuri distractive, iar la ediția următoare și popice.

Organizarea festivalului a impus amenajarea unei baze sportive complexe, pentru ca toate întrecerile să se poată desfășura concomitent și centralizat asi-

gurînd astfel condiții de întrecere din cele mai bune pentru cele peste 250 de participante la fiecare ediție.

7. Din acțiunile și preocupările factorilor cu atribuții în sfera educației fizice și sportului nu a putut scăpa nici fotbalul — sport atît de îndrăgit de toate vîrstele. Centrul muncitoresc, preponderent forestier, comuna Moldovița cu o asociație sportivă „Foresta" ce depășește 35 de ani, fotbalul a fost prezent în competițiile de masă și performanță de nivel județean și regional. Valorificînd această preocupare statornică a locuitorilor comunei în organizarea Școlii cu clasele I—X din Moldovița a fost inițiată prin intermediul catedrei de educație fizică a zonei, competiția **„Festivalul tinerilor speranțe"** — la fotbal pentru elevii din clasele III—IV ; V—VI ; VII—VII ; IX—X pe durata a 2 zile în partea a doua a lunii iunie cu un număr de 5—7 echipe la fiecare categorie cu o participare de echipe din întreaga zonă. Desfășurarea competiției își justifică locul și cadrul, organizarea ei ducînd la consolidarea tradiției fotbalistice din comuna Moldovița ca și sporirea preocupării pentru instruirea organizată a copiilor în domeniul sportului în general și a fotbalului în special. Pe lîngă aceste acțiuni care au fost nominalizate la nivelul catedrei de educație fizică din zonă și pe care timpul le-a consolidat (nu ne-am referit la „Festivalul sporturilor de iarnă" de la Cîmpulung Moldovenesc al județului Suceava, deoarece a făcut obiectul altei comunicări), mai sînt și alte preocupări pentru organizarea altor manifestări pe care le dorim la fel de bine ancorate în practica de masă și care să devină tradiționale.

CONCLUZII

Organizarea acțiunilor prezentate atestă preocuparea profesorilor de educație fizică, a factorilor cu atribuții în domeniu, privind valorificarea unor rezultate datorate în ultimă instanță muncii, sub îndrumarea organelor și organizațiilor de partid locale pentru tradiționalizarea lor. Întreaga activitate ce se desfășoară în școală, în localitate este canalizată către antrenarea fizică și tehnică de specialitate, pregătirea organizatorică pentru reușita ei deplină. În activitatea de organizare sînt atrase colective întregi de cadre didactice, părinți, activiști obștești, sportivi (foști) care își aduc contribuția chiar și la instruirea tinerilor. Elementul esențial îl reprezintă permenența individuală și colectivă a copiilor și tinerilor la practicarea exercițiilor fizice și sportului. Acțiunile prezentate sînt mult așteptate de organizatori și participanți și sînt pregătite cu toată minuțiozitatea. Acțiunile consemnate și participanților posibilitatea de a-și verifica stadiul de pregătire în vederea participării la acțiunile din calendarul sportiv central al „Daciadei", la sportul de masă, un mijloc important de „rodare" a tinerilor ce se pregătesc pentru a participa la etapele județene sau finale. Amplasarea lor uniformă pe toată durata anului în calendarul acțiunilor sportive locale, asigură continuitate în practicarea diferitelor ramuri de sport și menținerea în atmosfera de concurs cu un număr mare de participări, exemplificat astfel : un șahist are la dispoziție în plus 3 concursuri, la tenis de masă 3, la cros 2, la fotbal 2, la handbal 2, la schi fond și alpin 1 concurs. Totodată datorită gradului ridicat de organizare s-a răspîndit aria participanților și aceasta constituie un util schimb de experiență între organizatori, de afirmare a potențialului organizatoric, o invitație și un răspuns pentru ediția următoare, constituie, de asemenea, o preocupare pentru asigurarea bazei materiale necesare desfășurării întrecerilor.

Pe lîngă interesul privind ocuparea celui mai bun loc în clasament, se dezvoltă sentimentul de mîndrie ca participant, iar pentru spectatori este un minunat prilej de petrecere a timpului în aer curat pe care îl oferă zona noastră, admirînd lupta sportivă pentru întîietate și totodată aceste manifestări exercită influențe deosebite asupra sănătății precum și formarea de cetățeni cu înalte însușiri morale, apți pentru a-și aduce contribuția ca făuritori de bunuri materiale și spirituale.

BIBLIOGRAFIE

1. BRATU GHEORGHE, Experiențe și modalități de atragere a tineretului pentru practicarea exercițiului fizic cuprins în programul Festivalului sporturilor de iarnă al județului Suceava sub egida „Daciadei", Revista Educație fizică și sport nr. 1, 1987.
2. BRATU GHEORGHE, Formarea tradiției sportive, preocupare a factorilor responsabili din școală și localitate. Comunicare în cadrul sesiunii „Zilele Școlii Sucevene" ediția a IV-a, 5 iunie 1987 — Suceava.

3. TIMIȘ CONSTANTIN, Importanța actului sportiv competițional în propaganda de atragere a tineretului pentru practicarea permanentă a sportului. Referat susținut în cadrul ședinței de catedră de specialitate din 18.03.1980.
4. TATOESCU VIOREL, Modalități de conducere cu toți factorii din comună pentru organizarea întrecerilor sportive. Referat prezentat în ședința de catedră de specialitate din 12.05.1982.

GH. BRATU, V. TOTOESCU, C. TIMIȘ : La formation de la tradition sportive

Parmi les actions qui sont devenues traditionnelles pour une école ou une localité, nous allons présenter les suivantes :

— La fête sportive spectacle. Dans notre cas „Féerie sur la glace" — spectacle nocturne de son et lumière dans le domaine du patinage.

— Un autre spectacle „La Flèche de la neige" de la localité Botuș, une manifestation á sa 18 e édition à présent, entraîne tous les élèves de l'école à la pratique des sports d'hiver.

— Un autre spectacle-concours est le „Festival du sport d'été" — basketball, volleyball. Orgnisée durant la première décade de juin (á sa 5 e édition à présent), cette manifestation rassemble les élèves des écoles de plusieurs localités de la zone.

— Au Festival d'échecs de Cîmpulung „Immortelle des neiges" (3 e édition) ont participé les élèves joueurs d'échecs de tout le district.

— Le „Cross des générations" est une manifestation de course sur terrain varié des élèves de l'Ecole no. 1 (les classes I—X) de la commune Frumosu.

— „Le Festival des jeunes espoirs" — manifestation de football des élèves des clases III—X, organisée à la fin de juin.

GH. BRATU, V. TOTOESCU, C. TIMIȘ : Tradition in Sport

The author ennumerates the activities that have become traditional in schools, in towns and villages :

— Sports events, which have become real shows (for instance, the sound and light night show "Fairy Play on Ice");

— Shows that involve a whole group of schoolchildren (for instance, "The Show Arrow" organized at Botuș, there have already been 18 displays, which brings together school children in the 1st through the 10th forms who practise winter sports).

— Shows that are competitions and involve schoolchildren from various schools (for instance the "Festival of Summer Sports" including basketball, football, handball and volleyball, which takes place in the first decade of June ; there have already been 5 displays).

— Chess Festivals (for instance "The Edelweiss Festival" three displays, organized in Cimpulung, where the participants are schoolchildren from the whole county).

— Crosscountry races (for instance, the event organized by the schoolchildren of No. School in the commune of Frumosu).

— The Festival of Young People on „Whom Hope is set on" (for instance the football festival organized for the 3rd through the 10th forms at the end of June).

MEDICINĂ SPORTIVĂ

AȚUALITĂȚI ÎN PROBLEMA DOPINGULUI ÎN SPORT

Conf. univ. dr. IOAN DRĂGAN

IMF București
Disciplina de Medicină Sportivă

Performanța, competiția a incitat pe om din cele mai vechi timpuri, pentru obținerea acesteia fiind dispus să apeleze la felurite mijloace. Astfel se semnalează că în întrecerile care aveau loc la romani (gladiatori, întreceri de trăsărici cu cai) unii competitori ingerau înainte de concurs un amestec de miere cu alcool (vin) în acest scop. Apoi în perioada alchimiștilor s-au folosit fel de fel de combinații, unele toxice, în scopul creșterii randamentului, multe din ele euforizante. A venit apoi vremea extractelor de organe (testicul, creier, ficat etc.) pentru întinerirea organismului ș.a.m.d.

În sport, deși se pare că dopingul la cal a precedat pe cel sportiv, s-au încercat fel de fel de substanțe, cum ar fi cariotonicele, extractele și hormonii tiroidieni analepticele cardio-respiratorii, simpaticomimeticele psihotropele (amfetaminele), ajungîndu-se la steroizii anabolizanți, testosteron ș.a. În ultimii ani fenomenul a luat o asemenea amploare încît CIO (Comitetul Olimpic Internațional) a luat o serie de măsuri menite să protejeze sănătatea sportivilor și, bineînțeles, etica sportivă. În primul rînd s-a revăzut definiția dopingului, după cum urmează : folosirea unor substanțe străine corpului omenesc, de sinteză sau a unor metode, în scopul creșterii artificiale a randamentului sportiv, care pot aduce prejudicii sănătății și eticei sportive.

LISTA CLASELOR ȘI METODELOR DOPING

I. — **Clasele doping :**

A. Stimulante.
B. Narcotice — Analgetice.
C. Steroizi anabolizanți.
D. Beta-blocante.
E. Diuretice.

II. **Metode doping :**

A. Blood doping (autohemotransfuzia, masă eritrocitară).
B. Manipulări farmacologice, chimice și/sau fizice.

III. **Clase de substanțe supuse restricțiilor :**

A. Alcoolul.
B. Anestezicele locale.
C. Corticosteroizii.

Redăm cîteva detalii asupra acestor grupe doping. **Grupa stimulantelor** (amfetamine, cocaină, etilamfetamine, metamfetamine, fencamfamină, cafeină — 12 micrograme/ml urină, efedrină, microen, metilefedrină, metilfenidat, pemolină, niketamidă, pentetrazol, stricnină și alți compuși înrudiți) reprezintă 3 grupe din vechea clasificare : psihostimulante, simpaticomimetice și alcaloizi excitanți ai sistemului nervos. Aceste produse cresc starea de alertă a organismului, reduc

senzațiile de percepție a oboselii, cresc agresivitatea și spiritul de competiție, induc scăderea autocontrolului și a simțului de judecată, putînd conduce la accidente etc. Dintre acestea amfetaminele au reputația cea mai rea, ducînd chiar la decese, mai ales în condiții de hipertermie, eforturi epuizante etc.

Aminele simpaticomimetice, de tip efedrină și derivați produc o stimulare mentală (în doze mari), cresc fluxul sanguin și presiunea arterială, produc cefalee, tachicardie, anxietate și tremor. Atenție la folosirea unor produse locale sau generale, în stări gripale, răceli, care conțin efedrină.

Grupa narcoticelor, analgeticelor (codeină, heroină, morfină, methadon, pentazocină, pethidine și compuși înrudiți), scad pragul percepției dureroase (analgetice), produc euforie și dependență psihică deprimă funcția respiratorie.

Steroizii anabolizanți (derivați de testosteron de tipul : dehidroclor-metiltestosteron, metandienone, nandrolone, stanozolol, testosteron — raportul în urină între testosteron/epitestosteron mai mare de 6 ; gonadotrofina umană chorionică- ex. Pregnyl) sînt folosiți pentru creșterea masei musculare, forței musculare, puterii, a psihoagresivității. Principalele reacții adverse constau în oprirea creșterii (la copii), modificări psihologice, afectări hepatice, cardio-vasculare, prostatice la bărbați, reducerea funcției testiculare la bărbați, amenoree la fete, masculinizări, acnee, schimbări de voce, pilozitate excesivă, suprimarea funcției ovariene etc.

Beta-blocantele (propanolol, acebutolol, metoprolol și derivați) scad tonusul simpatic, starea de teamă, agresivitate, tensiunea psihică, fiind folosite de unii sportivi pentru aceste considerente terapeutice (în afara celor din patologie : hipertensiune arterială, migrene, aritmii cardiace, angină pectorală etc.).

Diureticele (benzthiazidă, furosemid, acetazolamidă, spironolactonă etc.) provoacă o pierdere rapidă de fluide din corp (apă împreună cu minerale, vitamine) fiind utilizate mai ales în sporturile cu categorii de greutate pentru realizarea categoriei în timp scurt și în același timp prin diluția urinii îngreunează detecția produselor dopante din urină, argument care a stat și el la baza includerii pe lista doping a diureticelor. Se preconizează astfel ca la sporturile pe categorii de greutate controlul pentru dieretice să se efectueze chiar la cîntarul oficial, cu ocazia vizitei medicale precompetiționale.

Corticosteroizii (produc euforie, efecte antiinflamatorii, antialgice) sînt admiși pentru aplicații locale (otice, oftalmologice, dermatologice) sau în infiltrații locale, cu obligația anunțării prealabile a organelor de control doping, în scris.

II. **Metode doping**

A. **Blood doping** (transfuzia de sînge, masă eritrocitară sau produși de sînge, care conțin hematii, provenind de la același subiect-autologus sau de la alt individ-nonautologus) înseamnă recoltarea a 500—800 ml sînge cu circa 2—3 săptămîni înaintea unei competiții și reintroducerea lui sau a masei eritrocitare cu 24—48 h înaintea concursului. Asemenea proceduri contravin eticei medicale și sportive (exceptînd cazurile strict medicale) și supun pe sportiv la anumite riscuri : reacții alergice, reactii acute de tip hemolitic, cu afectare renală sau reacții la distanță cum ar fi febră, icter, transmiterea unor boli infecțioase (hepatită virală acută, SIDA), supraîncărcarea circulatorie sau metabolică etc.

B. **Manipulații farmacologice, chimice și fizice.**

Se includ în această categorie doping folosirea unor substanțe (ex. Probenecid și compuși înrudiți) care împiedică excreția renală a produselor dopante sau a unor metode care alterează integritatea și validitatea probelor de urină folosite în controlul doping (ex. cateterismul vezical, substituirea urinii, modificarea pH urinar — alcalinizarea sau acidifierea urinii etc.).

III. **Substanțe cu regim restrictiv**

A. Alcoolul este detectat ca agent doping (în aerul expirat) la cererea — unor federații sportive internaționale (tir, pentatlon modern etc.).

B. **Anestezice locale** (procaină, xilocaină, carbocaină, novocaină), administrate local în traumatologia sportivă sînt admise, cu obligația de a anunța în scris organului de control doping diagnosticul, calea de administrare, ora administrării etc.).

În concluzie atragem atenția asupra seriozității tratării acestei probleme, care impune intensificarea muncii de educație sanitară în rîndul sportivilor și a tuturor cadrelor care lucrează în sport. Va trebui să acordăm o atenție deose-

bită și în alegerea medicației cu scop terapeutic (naposim, norbetalon, decanofort, decadurabolin testosteron, pregnyl, codeină-codecam, codenal, efedrină — sirop de tuse cu efedrină, picături nazale : Bistonim, Fedrocaină etc.), evitînd pe cele care conțin substanțe din grupele doping (se admit pentru tratamentul astmului, în locul efedrinei, aerosoli cu salbutamol, terbutaline, bitolterol etc. iar pentru efectul analgetic produse de tip aspirină, Voltaren, glafenină, brufen, ibuprofen, naproxen, indometacin, sulindac etc.). Numai în contextul unei campanii susținute vom reuși să protejăm sănătatea sportivilor și etica sportivă, medicina sportivă angajîndu-se fără echivoc pe acest drum !

I. DRĂGAN : Actualités dans le problème du dopping dans le sport.

On affirme qu'a l'occasion des compétitions des romains, les gladiateurs buvaient avant le concurs un mélange de miel et d'alcool.

Durant la période des alchimistes, on utilisait toute sorte de combinaisons suphorisantes, certaines toxiques même, en vue d'accoître le rendenent.

Dans le domaine du sport, on a essayé toute sorte de substances, par exemple cardiotoniques, les extraits d'hormones thyroïdiens, les analeptiques cardio-respiratoires, les psychothropes (amphétamines), les stérides anabolisants etc.

Ce phénomène est devenu tellement important ces dernières anées que le Comité Olympique International a pris une série de mesures destinées à protéger la santé des sportifs et l'éthique sportive.

L'auteur de l'article attire l'attention sur la gravité de ce problème qui exige l'intensification de l'éducation sanitaire des sportifs et de toutes les personnes engagées dans le sport.

I. DRĂGAN : On Doping in Sports

It is known that the Roman gladiators swallowed a mixture of honey and alcohol before competitions.

Moreover, during the alchemists' period, all kinds of mixtures, some of them toxic or with euphoric effects, were used to enhance efficiency in sports.

Quite a number of substances, such as cardiotonic medicines, thyroid hormone extracts, cardio-respiratory analeptical drugs amphetamines, anabolizing steroids, etc., have been used for this purpose along the years.

In recent years the phenomenon has become so widespread that the International Olympic Committee took a series of measures meant to protect the health of the sportsmen and, by all means, the sports ethics.

The author emphasizes how serious the problem is and warns against the effects of doping. He recommends an intensified sanitary education not only of sportsmen but also of all the people involved.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALSVERZEICHNIS

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

M. EPURAN : Psychologische und methodische Aspekte des Lernens 1

E. GHIBU : Die Sportwissenschaft — aktuelle Beschäftigungen und Tendenzen (II) . . 8

MARIANA MAROLICARU : Die Körpererziehung in Anschauung der systemischen Auffassung (IV) 12

CLAUDIA SIMIONESCU, D. BOSTAN, M. NICULESCU : Gesichtspunkt zur Entwicklung des Modells und der Modellierung im Sport 18

L. BAROGA : Die Trainingsanalyse der Gewichtheber mittels des Computers 27

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHTSWESEN

A. DUCA : Ein Beitrag zur Objektivierung von Beziehungsbaremen der S.U.V.A. 42

STELA COMAN : Kraftentwicklungsspezifische Kreislaufmodelle in der Körpererziehungsstunde 45

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

G. CSUDOR : Der Wechselangriff im Rahmen der taktischen Kombinationen im Handballspiel 49

SPORT — FREIZEIT — GESUNDHEIT

GH. BRATU, V. TOTOESCU, C. TIMIŞ : Die Heranbildung der Sporttradition, Beschäftigung der zuständigen Faktoren auf dem Gebiet der Körpererziehung und des Sportes in der Schule und im Ort . . 56

SPORTMEDIZIN

I. DRĂGAN : Aktuelles zum Doping im Sport 62

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ—ИССЛЕДОВАНИЯ

М. ЕПУРАН: Психологические и методические аспекты обучения 1

Э. ГИБУ: Спортивная наука. Актуальные направления и искания (II) 8

МАРИАНА МАРОЛИКАРУ: Физическое воспитание в свете системной концепции (IV) 12

КЛАУДИЯ СИМИОНЕСКУ, Д. БОСТАН, М. НИКУЛЕСКУ: Точка зрения о развитии моделя и моделирования в спорте 18

Л. БАРОГА: Анализ тренировок тяжелоатлетов при помощи ЭВМ 27

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

А. ДУКА: К объективизации основных нормативов единой системы проверки и оценки подготовки спортсменов (СУВА) 42

СТЕЛА КОМАН: Модели циклов, на уроке физического воспитания 45

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

Ф. ЧУДОР: Чередующаяся атака в рамках тактических комбинаций по ручному мячу 49

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

Г. БРАТУ, В. ТОТОЕСКУ, К. ТИМИШ: Формирование спортивной традиции — забота факторов, ответственных за физическое воспитание и спорт в школах и местностях 56

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

И. ДРАГАН: Актуальные вопросы по допингу в спорте 62

I. P. Informaţia c. 2315

41 404

Lei 10

1988 -08- 12

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

5

7
1988

SZEMLÉZVE

Proletari din toate ţările, uniţi-vă!

EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

ANUL XXXIX, NR. 7, IUNIE, 1988

REVISTĂ TEORETICĂ ŞI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAŢIONAL
PENTRU EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLECTIVUL DE REDACŢIE:

Elena DOBINCĂ
Secretar responsabil de redacţie

Constantin MACOVEI
Redactor de rubrică

Mihail VESA
Redactor principal

Redacţia: Str. Vasile Conta 16 Bucureşti, Căsuţa poştală nr. 21—1 Telefon: 11 04 29. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESCILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviţei 64—66 P.O.B. — 12—201. Telex 10376 prsfir Bucureşti

CUPRINS

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

MARIANA MAROLICARU: Abordarea sistemică în educaţia fizică (V) 1

L. BAROGA: Modelarea antrenamentului halterofililor în funcţie de cerinţele competiţionale . 6

C. HUŢANU: Studiu privind perfecţionarea sistemului competiţional la atletism în oraşul şi judeţul Iaşi 17

A. MORARIU: Perfecţionarea sistemului competiţional la volei pentru creşterea şi perfecţionarea instruirii 22

EDUCAŢIA FIZICĂ ŞI SPORTUL ÎN ÎNVĂŢĂMÂNT

M. POPESCU: Stadiul de dezvoltare a activităţii sportive de performanţă din cluburile universitare la încheierea anului 1987 . 28

E. TULEA: Sistemul optim de acordare a notelor raportat la baremurile minimale impuse de S.U.V.A. 36

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

I. MUREŞANU: Pregătirea în pentatlonul modern — unitate funcţională „sistem deschis" de tip cibernetic 46

A. RAŢIU: Unele aspecte ale selecţiei şi pregătirii timpurii a copiilor pentru sportul de performanţă 49

MEDICINĂ SPORTIVĂ

I. DRĂGAN N. PLOEŞTEANU O. SMĂDOIU: Studii privind efectele cronice ale acetyl-carnitinei la sportivii de performanţă... 51

OPINII — CONSULTAŢII

A KOZANLIAN: Performanţa sportivă — rezultat al corelării pregătirii cu calendarul competiţional 54

M. OLARU: Aprecieri asupra evoluţiei recordurilor mondiale la înot (I) 60

ABORDAREA SISTEMICĂ LA EDUCAŢIA FIZICĂ (V)

Lector univ. dr. MARIANA MAROLICARU
Universitatea „Babeş-Bolyai" — Cluj-Napoca

4.2. Ierarhizarea subsistemului — exerciţiu fizic

Mişcarea este elementul de bază al exerciţiului fizic, de aceea se impune discutarea unor caracteristici ale mişcării care ne vor evidenţia mecanismul structurilor de exerciţii.

Mişcarea, în educaţia fizică se referă la schimbarea poziţiei corpului sau a unui segment al acestuia faţă de un reper ; ea poate fi simplă (de pildă, ducerea unui braţ pe jos, înainte), şi complexă (de exemplu, alergarea). Complexitatea mişcării rezidă din însăşi mecanismul de angrenare a mai multor grupe musculare, din solicitarea complexă a organismului ca urmare a acţiunii forţelor interne şi externe. Mişcarea, ca element al exerciţiului fizic, are un efect determinat, dar nu poate fi studiată singular, ci într-o înlănţuire de mişcări care conduc la o mişcare complexă formînd un exerciţiu ; mai multe exerciţii, ierarhic înlănţuite, cu scop prestabilit formează o structură de exerciţii.

Mişcarea se caracterizează prin : direcţie, amplitudine, intensitate, durată, ritm.

Analiza atentă a primelor sisteme de educaţie fizică ne relevă faptul că fondatorii lor, în cea mai mare parte, au privit mişcarea singular fără să pună accentul pe solicitarea complexă a organismului care să vizeze atît aspectul instructiv, cît şi cel educativ în toate laturile sale. Aceste sisteme au folosit de fapt o clasificare a exerciţiului fizic după un criteriu sau altul.

Prima clasificare a exerciţiilor fizice apare sub forma : 1. exerciţii fizice naturale, întîlnite în viaţa de toate zilele şi 2. exerciţii fizice artificiale (născocite).

In concepţia greacă, exerciţiile fizice sînt împărţite în trei grupe :
— exerciţii igienice ;
— exerciţii militare ;
— exerciţii pentru dezvoltarea organismului (realizarea idealului armonic).

Galenus clasifică exerciţiile fizice în : jocuri gimnastice şi munci naturale, iar în funcţie de efort le împarte în-: exerciţii uşoare (efort moderat) şi, exerciţii grele (efort mare).

Sistemul suedez foloseşte în clasificarea exerciţiilor criteriul anatomic. Concepţia lui Ling este puternic influenţată de cea a idealului armonic, unde forma exterioară a corpului era considerată ca un indiciu caracteristic al sănătăţii şi al dezvoltării fizice şi morale a omului („morala epocii").

Clasificarea exerciţiilor, pe grupe şi subgrupe s-a făcut ţinîndu-se seama de localizarea anatomică a exerciţiilor fizice, spre exemplu :
— exerciţii de braţe şi picioare ;
— exerciţii pentru cap ;
— exerciţii de spate, umeri, ceafă ;
— exerciţii de trunchi ;
— exerciţii de picioare ;
— exerciţii de extensie ;
— exerciţii de suspensie ;
— exerciţii de echilibru etc.

Această clasificare în funcţie de criteriul anatomic şi care se bazează, în primul rînd, pe formele exterioare ale corpului — are un caracter unilateral.

Sistemul suedez suferă oarecare modificări în sistematizare (mai ales în aspectele formale) ca urmare a intervenţiei lui Thulin. Acesta clasifică exerciţiile în trei grupe mari :

1. Grupa exercițiilor pregătitoare — ușoare, de mobilitate articulară, care activează funcțiile organismului.

2. Grupa exercițiilor fundamentale, care cer un efort intens și o prelucrare complexă a organismului.

3. Grupa exercițiilor de încheiere — avînd caracter de calmare, de restabilire, de refacere a organismului.

La baza clasificării exercițiilor în sistemul lui Jahn stă criteriul aparatelor. Această clasificare nu are un temei științific.

În gimnastica Sokolilor clasificarea exercițiilor fizice (VI. Tyrs). deși mai completă decît cea germană, are la bază tot criteriul aparatelor.

La baza clasificării făcută de G. Hebert (Franța) se află criteriul utilității, iar metoda lui este cunoscută sub numele de „naturală". Sprijinit de G. Demeny, Hebert susține folosirea exercițiilor fizice cu un pronunțat caracter utilitar, cu influențe fiziologice marcante. El arată că dezvoltarea fizică generală nu se poate realiza decît prin practicarea rațională a exercițiilor fizice „utilitare, indispensabile", care sînt adevărate exerciții educative și alcătuiesc opt grupe : mersul, alergarea, cățărarea, săritura, ridicarea și purtarea, aruncarea, apărarea naturală și înotul.

Sistemul de instruire fizică a lui P. F. Leshaft folosește drept criteriu de clasificare — sarcinile pedagogice. El clasifică exercițiile fizice în următoarele grupe, fiecare cu subgrupele ei. Astfel :

a. Exerciții simple :
— mișcări elementare ;
— mișcări complicate ;
— exerciții cu deplasare pe loc ;
— exerciții de aruncare etc.

b. Exerciții complexe (cu efort crescînd) :
— exerciții cu îngreuieri ;
— exerciții complexe de mers și alergare (în condiții îngreuiate și cu durată lungă) ;
— exerciții de aruncare cu mărirea încordării ;
— exerciții de cățărare ;
— exerciții de sărituri ;
— exerciții de luptă etc.

c. Exerciții sub forma unei acțiuni complexe :
— jocuri ;
— scrimă ;
— înot ;
— patinaj ;
— plimbări etc.

Leshaft pornește de la ideea că sarcinile educației fizice nu sînt numai de natură igienică, ci și instructiv-educativă fapt ce-l determină să aplice în clasificarea exercițiilor — principiul de la simplu la complex. Dar, complexitatea nu asigură dezvăluirea artei efectelor multiple ale exercițiului fizic.

În activitatea practică se folosesc multe alte criterii de sistematizare ale exercițiilor. Astfel, unul din acestea este cel care vizează calitatea fizică (motrică) pe care o dezvoltă și perfecționează, exercițiile fiind grupate în : exerciții pentru dezvoltarea vitezei, îndemînării, rezistenței, forței etc.

O altă clasificare a exercițiilor fizice (după natura mișcării) este cea care le împarte în : ciclice, aciclice și combinate.

V. Farkel (1949) susține că în cadrul exercițiilor fizice ciclice se disting patru zone de intensitate a efortului și clasifică exercițiile astfel :
— exerciții de intensitate maximală ;
— exerciții de intensitate submaximală ;
— exerciții de intensitate mare ;
— exerciții de intensitate moderată ;

Deseori este folosită și clasificarea exercițiilor în funcție de deprinderea motrică pe care o formează.

Cu toate limitele unuia sau altuia dintre sisteme (metode), trebuie să recunoaștem și să apreciem la justa valoare eforturile precursorilor, care pentru etapa (condițiile social-istorice) în care și-au desfășurat activitatea au reprezentat forța care a dat posibilitatea educației fizice să progreseze.

Este firesc că nu puteau rămîne în aceeași formă nici gimnastica lui Ling, Jahn sau Amoros etc. Schimbările datorate însăși schimbărilor epocilor au de-

terminal procese de transformări şi înnoiri şi în domeniul educaţiei fizice, ca de altfel în domeniul culturii şi al concepţiei despre lume şi viaţă, în general.

Considerăm că la baza unei clasificări pe criterii ştiinţifice trebuie să se afle nu mişcarea — ca element de bază al exerciţiului fizic, ci studiul psihomotricităţii.

Realizările adecvate în dezvoltarea psihomotrică vizează — după M. Vial (1972) — cel puţin trei niveluri. Primul nivel se referă la funcţia propriu-zisă şi organizarea ei de-a lungul ontogenezei. Sub acest aspect prezintă interes mai ales tonusul muscular, dezvoltarea echilibrului psihomotor, a capacităţii de autocontrol motric şi al eficienţei motrice exprimată în viteza, precizia şi forţa mişcărilor. Toate acestea sînt condiţii subiective ale reuşitei elevului în educaţia fizică, precum şi în activităţile practice tehnico-productive şi grafomotrice.

Cel de al doilea nivel se referă la dimensiunea afectivă a motricităţii, adică la „dialogul corporal" (P. Vayer, 1973), la „corpul ca relaţie" (J. Ajuriaquerra), stilul motor, modul de organizare a unei sarcini motrice în funcţie de variabilele situaţionale, felul de a fi al comportamentului psihomotor. Această componentă a psihomotricităţii se manifestă şi la nivelul funcţiei tonice şi al atitudinii. Cel de al treilea nivel ar fi dimensiunea cognitivă a mişcării. Psihologii subliniază că mişcările nu pot fi realizate corect, în mod adaptativ, decît în condiţiile stăpînirii de către copil a raporturilor spaţiale (relaţia subiect-obiect), obiect-obiect, relaţia între părţile corpului, precum şi a relaţiilor temporale (succesiunea ordonată a mişcărilor în vederea realizării unui scop).

Cele trei dimensiuni ale dezvoltării psihomotrice nu sînt dependente : ele se determină reciproc în ontogeneză. Motricitatea propriu-zisă este cel mai direct dependentă de maturizarea neurologică, dar această maturizare are o influenţă însemnată asupra celorlalte două dimensiuni amintite mai sus.

Mişcarea fiind legată de biotip se caracterizează prin anumite trăsături relativ constante, caracteristice individului. Ca o expresie a personalităţii, psihomotricitatea prezintă o unitate, o componentă, o totalitate structurală din mai multe elemente : tempoul (ritmul, dinamica), volumul (cantitatea), întinderea (expansiunea, dimensiunea în spaţiu), forţa (aspectul energetic) şi forma. Deşi factorii enumeraţi pot avea o valoare simptomatică chiar şi în starea lor izolată, totuşi ei dobîndesc o valoare de diagnostic certă doar atunci cînd sînt studiaţi împreună.

Tempoul mişcării este o trăsătură individuală, predominant dinamico-energetică, mai mult înnăscută, în strînsă corelaţie cu tipul de activitate nervoasă superioară, respectiv cu temperamentul persoanei. El exprimă durata realizării unei mişcări. Desigur, durata poate varia în raport cu anumiţi factori externi şi interni, stimulatori sau inhibitori.

Volumul este aspectul cantitativ al mişcărilor, care prezintă grade diferite de la un elev la altul. Instabilitatea psihomotrică, de exemplu, se impune prin „bogăţia" anormală, o voiciune deranjată a mişcărilor, prin nevoia permanentă de mişcare.

Dimensiunea mişcărilor relevă atitudinea elevului faţă de spaţiul personal. Diferenţele individuale pot fi observate, de data aceasta, pe scara de „mişcări largi — mişcării reţinute".

Forţa motricităţii depinde atît de factorii fiziologici, cît şi de cei temperamentali. Ea se determină în special la mişcările voluntare, care presupun mobilizarea selectivă a unui efort fizic.

În realizările mişcărilor se observă o anumită coordonare, un anumit grad de echilibru, condiţionat de conlucrarea muşchilor opuşi, ceea ce determină formarea mişcărilor. Continuitatea şi discontinuitatea mişcărilor este un indiciu fidel al formei motricităţii.

La rîndul ei orice acţiune structurată din mişcări are cel puţin două aspecte : unul acţional şi unul expresiv. Aspectul acţional al mişcării are un caracter instrumental, fiind legat de realizarea efectivă a unei sarcini, şi unul cantitativ, mişcarea-instrument de realizare ce implică o forţă care poate fi măsurată (de exemplu, alergarea, săritura, aruncarea). Aspectul expresiv al mişcării poate fi considerat cu referire la calitatea, la modul, la stilul de realizare a performanţei. În timp ce în exerciţiu fizic poate predomina elementul acţional, în dans, de exemplu, predomină aspectul expresiv (calitativ) al mişcării, ceea ce poate fi evaluat nu atît în funcţie de dinamica şi forţa mişcării, ci în raport cu experienţa senzorială, senzomotorie şi perceptivă a persoanei. Com-

portamentul expresiv poate fi considerat ca fiind, de fapt, modul sau stilul de executare a deprinderilor fizice.

Opinăm ca în educația fizică școlară să se folosească pentru ierarhizarea „subsistemului — exercițiu fizic" criteriul igienic și cel pedagogic (avînd în vedere cele două laturi : instructivă și educativă). Criteriul igienic presupune acea ierarhizare a exercițiilor a căror practicare rezolvă următoarele sarcini :

1. Întărirea sănătății, ca urmare a dezvoltării și perfecționării morfologice și funcționale a organismului.

2. Călirea organismului și mărirea capacității lui de adaptare la condițiile de mediu și la efortul psiho-fizic.

3. Mărirea rezistenței organismului la îmbolnăviri, păstrarea unui timp cît mai îndelungat a vigorii fizice și psihice, întîrzierea apariției efectelor bătrîneții.

4. Formarea deprinderilor și obișnuințelor de igienă individuală sau colectivă.

5. Corectarea deficiențelor fizice.

Criteriul pedagogic se referă la sarcinile instructiv-educative pe care își propune să le rezolve educația fizică. Instrucția și educația se realizează în strînsă unitate, căci instruirea are întotdeauna un caracter educativ, iar educația se face în procesul instruirii. În scopul studierii, prezentăm sarcinile celor două laturi separat.

Sarcini instructive :

1. Formarea unei concepții științifice despre natură și viață.

2. Înarmarea celor ce practică educația fizică cu un sistem de cunoștințe științifice din domeniul educației fizice și al științelor ajutătoare, formarea de deprinderi și priceperi motrice.

3. Determinarea înțelegerii juste a scopului, sarcinilor și a mijloacelor care asigură îndeplinirea scopului și realizarea sarcinilor acestei discipline de învățămînt.

4. Formarea obișnuinței de practicare sistematică a exercițiului fizic.

Sarcinile educative se referă la mai multe aspecte după cum urmează :

1. Sarcinile educative legate de aspectul psihometric [16] se referă la :

— dezvoltarea calităților motrice (fizice) ;

— dezvoltarea chinesteziei ;

— dezvoltarea priceperilor și deprinderilor motrice de bază ;

— dezvoltarea capacității de lucru a organismului și de adaptare la sarcina de mișcare (stăpînirea corpului, stăpînirea mediului) ;

2. Sarcini educative legate de aspectul intelectual :

— educarea calităților legate de activitatea intelectuală (atenția, spiritul de observație, rapiditatea gîndirii, gîndirea creatoare etc.).

3. Sarcinile educative legate de aspectul moral-volitiv urmăresc dezvoltarea trăsăturilor morale și de voință : punctualitatea, disciplina conștientă, stăpînirea de sine, spiritul de colectiv etc.

4. Sarcinile educative legate de aspectul estetic se concretizează prin formarea unei ținute armonioase și frumos dezvoltate, formarea gustului pentru frumosul în general și pentru realizarea „frumosului" în educația fizică.

5. Sarcinile educative legate de aspectul profesional, constau în educarea calităților și deprinderilor ce pot servi la o ușoară și mai rapidă integrare în muncă etc.

6. Educația sportivă strîns legată de spiritul competitiv, al fair-play-ului și a dorinței de autodepășire a propriilor performanțe (aici în sensul de rezultate individuale).

Înainte de a prezenta modul în care este folosit exercițiul fizic pentru rezolvarea acestor sarcini se cere făcută precizarea că formele de bază sub care se manifestă exercițiul fizic sînt : 1. gimnastica ; 2. jocul ; 3. sportul ; 4. turismul.

În unele din lucrări alături de cele patru forme apare și dansul care se pare că în ultimul timp, cîștigă tot mai mult teren. Marea varietate a exercițiilor fizice, posibilitatea derivării altor exerciții din cele existente conduc la o permanentă îmbogățire a patrimoniului educației fizice. „Exercițiile sînt rezultatul unei vaste experiențe didactice, marcînd succesiunea și înlănțuirea optimă pe care operațiile ce urmează a fi însușite trebuie să o parcurgă („pașii metodici" parcurși de elevi pentru cunoașterea și aprofundare adomeniului studiat)" [17].

---

[16]. Epuran M., Epuran Valentina, art. cit.

[17]. Mitra Gh., Mogoș Al., op. cit., p. 212.

După părerea noastră rezolvarea sarcinilor igienice se realizează în modul cel mai fericit făcînd apel la mișcarea analitică. Criteriul anatomo-fiziologic este cel care pune cel mai bine în evidență baza biologică a educației fizice. „Efectul biologic al exercițiului fizic analitic nu-l poate nega nimeni (Nicu A. 1971), pentru că am nega de fapt esența însăși a educației fizice".

Sarcinile instructiv-educative dispun, pentru rezolvarea lor de o gamă vastă de exerciții, în care alături de exercițiile ce alcătuiesc gimnastica, jocul, sportul și turism, un loc deosebit trebuie să-l ocupe exercițiile naturale : mersul, alergarea, aruncarea-prinderea, cățărarea, echilibrul (înainte de a fi deprinderi au fost exerciții fundamentale în viața omului, unele dintre ele cum ar fi aruncarea, marcînd momente importante în evoluția biologică a acestuia).

Exercițiile artificiale aparțin, mai ales, sferei sportului.

MARIANA MAROLICARU : L'approche systématique en éducation physique (V)

Le mouvement est l'élément de base de l'exercice physique ; par conséquent, il faut discuter certaines caractéristiques du mouvement qui mettront en évidence le mécanisme des structures des exercices.

En éducation physique, le mouvement se réfère au changement de la position du corps ou d'un segment du corps par rapport au repère ; il peut être simple ou complexe.

Le mouvement se caractérise par : direction, amplitude, intensité, durée, rythme.

La base de la classification, par critères scientifiques, des mouvements, des exercices physiques repose sur l'effort.

Une certaine coordination régit la réalisation du mouvement, un certain degré d'équilibre conditionné par la participation des muscles, ce que détermine la formation des mouvements, des exercices physiques.

La pratique des exercices physiques exige également un aspect (caractère) pédagogique d'instruction et d'éducation.

L'édification à la pratique systématique des exercices physiques pour affermir la santé est un but de l'éducation physique et du sport dans notre pays.

MARIANA MAROLICARU : A Systematic Approach to Physical Education (V)

The author brings into relief the significance of exercise and discuss some of its characteristics so as to highlight the mechanism of the pattern of exercises.

In physical education, exercise refers to changing the position of the body or of a part of the body with regard to a reference point ; it may be simple or complex. It is characterized by direction, amplitude, intensity, duration, rythm.

Underlying the classification of exercise, of physical exercises, according to scientific criteria, is the effort emploied.

When exercising we notice a certain coordination, a certain degree of balance conditioned by the participation of muscles ; it is thus that exercise, physical exercises, are formed.

In order to practice physical exercises one has to get trained. Education and training therefore, have a heavy say.

The purpose of physical education and sports in our country is to train people to systematically practise physical exercises so as to consolidate their health.

MODELAREA ANTRENAMENTULUI HALTEROFILILOR ÎN FUNCȚIE DE CERINȚELE COMPETIȚIONALE

Prof. LAZĂR BAROGA
C.N.E.F.S.

În activitatea sportivă, elaborarea modelului de pregătire presupune stabilirea unor cerințe de antrenament care să asigure realizarea viitoarelor performanțe sportive.

Aceasta implică cunoașterea relațiilor ce există între exercițiile efectuate în antrenamente și rezultatele ce se vor obține în timpul competițiilor. De pildă, în haltere, anumite exerciții ajutătoare (smuls fără fandare, pus la piept fără fandare, genuflexiuni etc.) au o relație directă cu rezultatul la exercițiile clasice din concurs, smuls sau aruncat.

Practica noastră a demonstrat că pentru realizarea unor anumite performanțe la totalul celor două exerciții clasice este nevoie de realizarea în antrenamente a unei anumite încărcături (capacitate de efort mărită) și atingerea unor rezultate stabilite la exercițiile ajutătoare.

Realizarea integrală a parametrilor de efort în antrenamente ne dă siguranța atingerii rezultatelor propuse la exercițiile clasice în cadrul viitoarei competiții.

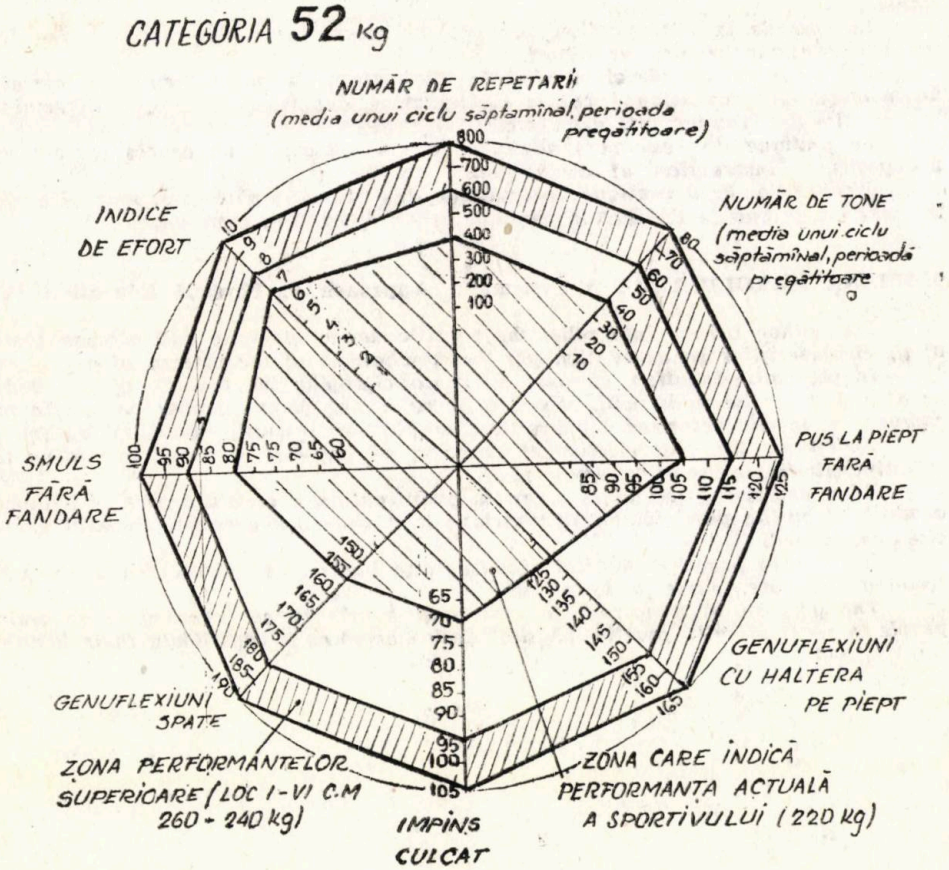


Fig. 1

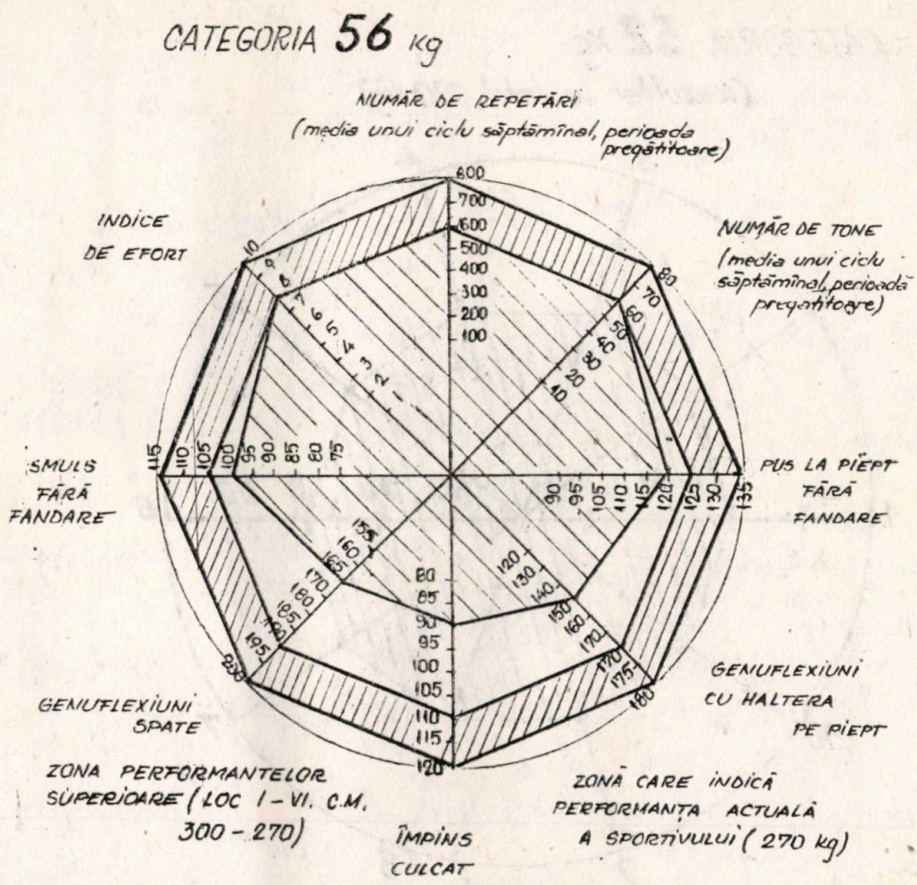


Fig. 2

Stabilirea nivelului performanţelor pe care dorim să le atingă sportivul într-o perioadă dată de timp (un an, de ciclu olimpic etc.) se realizează în funcţie de **prognoza** rezultatelor ce se vor obţine la competiţia finală.

Nivelul acestor performanţe, denumite şi „obiective", se stabileşte cu ajutorul statisticii. Pentru aceasta, se studiază dinamica înregistrată în creşterea performanţelor din ultimii 8—12 ani (2—3 cicluri olimpice) şi se realizează prognoza rezultatelor ce se pot obţine la următorul Campionat Mondial sau la următoarea Olimpiadă.

Să presupunem că pentru viitoarea competiţie (C.M.) rezultatele ce se pot obţine vor fi cele din **tabelul nr. 1.**

O dată stabilite obiectiv cifrele cu ajutorul prognozei, se fixează şi perioada de timp necesară antrenamentelor pentru realizarea performanţelor respective (un an, 4 ani).

În continuare, se stabilesc indicii globali (indice de volum, indice de intensitate, indice de efort, indice de rezistenţă etc.) care pot caracteriza efortul depus în antrenamente.

În exemplul nostru am folosit următorii indici globali de efort, adaptaţi pentru toate cele 10 categorii de greutate :

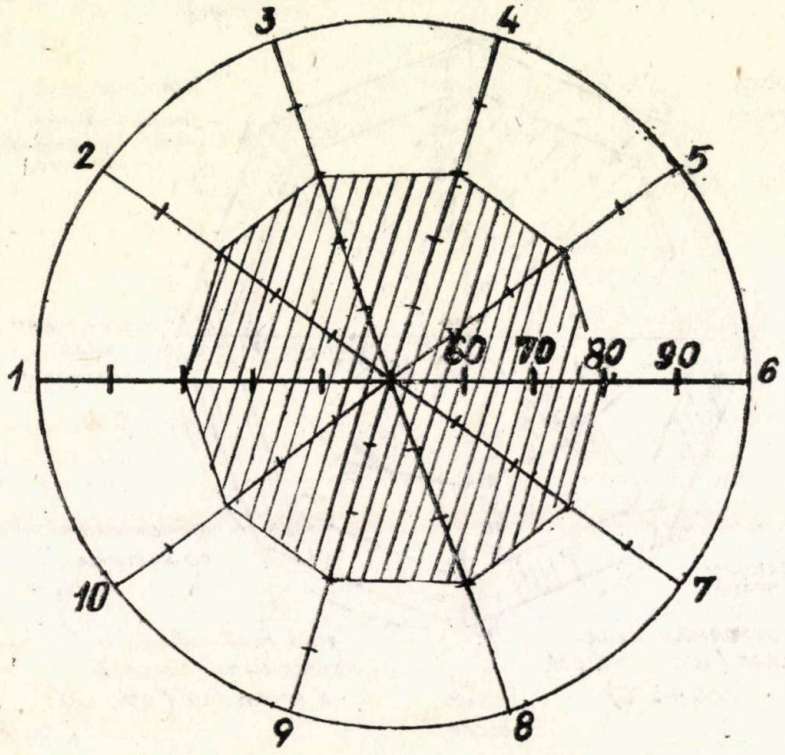
— **indicele de efort,** care reprezintă numărul de repetări cu greutăţi de 80—100% din posibilităţi, raportat la greutatea corporală a sportivului ;

— **media** numărului de repetări într-un ciclu săptămînal cu greutăţi de 80—100% din posibilităţile sportivului la exerciţiile respective ;

— **media** numărului de tone în cadrul unui ciclu săptămînal din perioadele pregătitoare.

CATEGORIA **52** kg

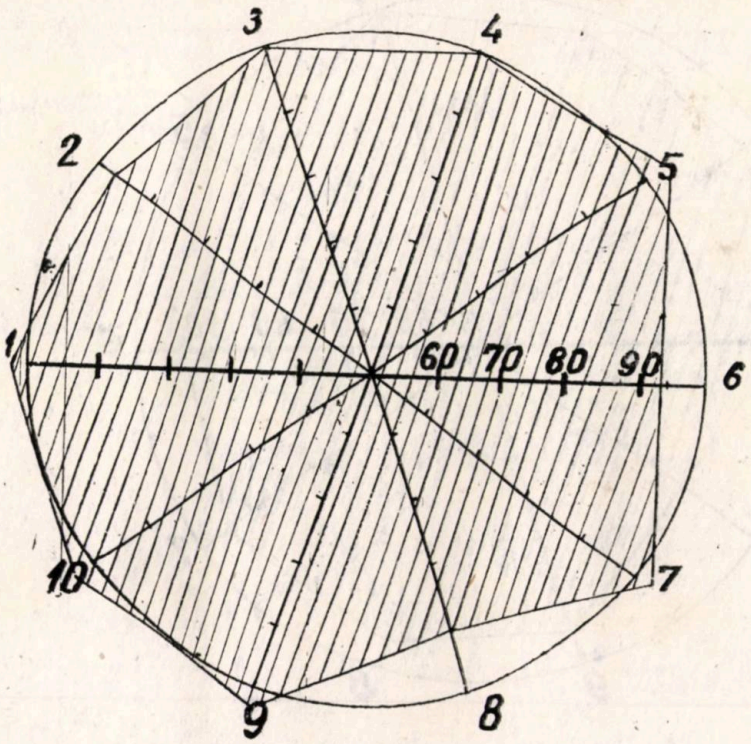
(Rezultat la total: 210 kg)



1 – Smuls tehnic : 92,5 kg
2 – Aruncat tehnic: 117,5 kg
3 – Total: 210 kg
4 – Smuls fără fandare: 75 kg
5 – Pus la piept fără fandare: 95 kg
6 – Aruncat de la piept: 117,5 kg
7 – Tracteri aruncat: 167,5 kg
8 – Genuflexiuni față: 130 kg
9 – Genuflexiuni spate: 150 kg
10 – Impins culcat: 85 kg

NOTĂ: Graficul arată o depărtare apreciabilă a valorilor sportivului față de limitele cercului, care indică zona marilor performanțe.

CATEGORIA **100** kg
VLAD NICU - ROMANIA - LOC **1** la **C.M.**



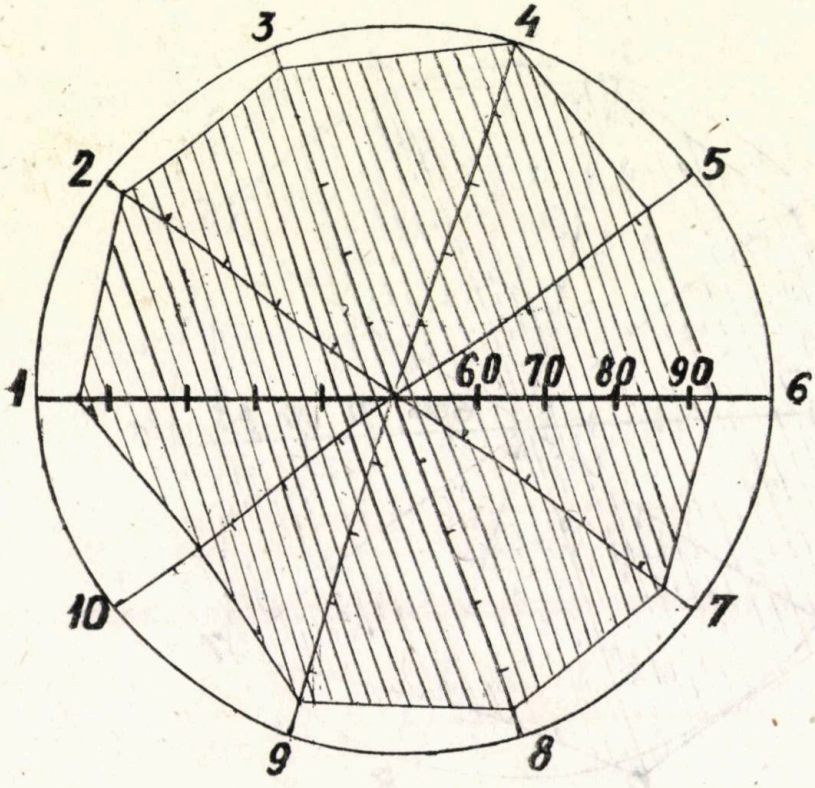
1 – Smuls tehnic: 200,5 kg (record mondial)
2 – Aruncat tehnic · 237,5 kg
3 – Total: 437,5 kg
4 – Smuls fără fandare: 160 kg
5 – Pus la piept fără fandare: 210 kg
6 – Aruncat de la piept: 237,5 kg
7 – Trageri aruncat: 280 kg
8 – Genuflexiuni față: 240 kg
9 – Genuflexiuni spate: 295 kg
10 – Impins culcat: 180 kg.

NOTĂ: Graficul arată o poziție mai slabă la genuflexiuni față (8) exercițiu corelat cu aruncatul, unde sportivul este mai slab decît la smuls (1) unde este deținător al recordului mondial.

Fig. 3

CATEGORIA 75 kg

SOCACI ANDREI - ROMANIA - loc. III la C.M.



1. – Smuls tehnic : 160 kg
2. – Aruncat tehnic : 205 kg
3. – Total: 365 kg
4 – Smuls fără fandare : 140 kg
5 – Pus la piept fără fandare: 160 kg
6 – Aruncat de la piept: 205 kg
7 – Tragere aruncat : 225 kg
8 – Genuflexiuni față: 220 kg
9 – Genuflexiuni spate: 260 kg
10 – Împins culcat: 130 kg

NOTĂ : Graficul arată o poziție bună la smuls fără fandare (4) care are o corelație directă cu smulsul tehnic (1) unde sportivul este multiplu campion mondial.

Fig. 4

Deoarece, așa cum am mai subliniat, între rezultatele obținute la exercițiile clasice și exercițiile ajutătoare există relații foarte precise, se stabilește încărcătura (intensitatea) la exercițiile ce se recomandă a fi efectuate în antrenamente.

Cele mai eficiente exerciții ajutătoare cu implicații directe și imediate asupra creșterii rezultatelor la exercițiile clasice sînt următoarele :

— smuls fără fandare ;
— pus la piept fără fandare ;
— genuflexiuni cu bara pe spate ;
— genuflexiuni cu bara pe piept ;
— împins culcat.

TABELUL NR. 1

CATEGORIA DE GREUTATE (kg)	REZULTAT LA TOTAL C.M.	
	LOCUL I (kg)	LOCUL VI (kg)
52	260	240
56	300	270
60	335	300
67,5	335	300
75	380	360
82,5	405	380
90	420	400
100	440	420
110	450	430
+110	465	440

Datorită importanței exercițiilor ajutătoare în creșterea indicilor de forță și corelației strînse cu rezultatele exercițiilor clasice, se stabilesc de către antrenor anumite norme care trebuie îndeplinite pentru fiecare exercițiu ajutător și pentru fiecare categorie de greutate în parte.

Probele și normele de control **specifice** halterofililor se pot urmări în **tabelul nr. 2.**

Realizarea normelor stabilite la exercițiile ajutătoare și a indicilor globali de efort mărește posibilitatea atingerii unor rezultate situate în apropierea zonei de înaltă performanță.

Urmărirea ritmică a îndeplinirii normelor respective, reprezintă o cerință de bază în metodica antrenamentului actual, permițînd antrenorului și sportivului să vadă în ce măsură se apropie de atingerea obiectivului final.

Vom lua un exemplu pentru a arăta modul în care se planifică antrenamentul pe o perioadă de 4 ani.

Să presupunem că un sportiv de la categoria 52 kg are un rezultat de 200 kg la totalul celor două exerciții clasice.

Pentru a atinge rezultate care să-l situeze în zona înaltelor performanțe, trebuie să avem în vedere **mărirea treptată a parametrilor de efort,** pe măsură ce sportivul se adaptează și îndeplinește parametrii de efort planificați **(tabelul nr. 3).**

Îndeplinirea ritmică a tuturor parametrilor de efort planificați **crează premise obiective de realizare a rezultatelor propuse, datorită realităților de interdependență ce există între exercițiile ajutătoare și cele clasice.**

Să presupunem că un sportiv de la categoria 52 kg are un rezultat la totalul celor două exerciții clasice de 220 kg. În acest caz, parametrii de efort vor avea următoarele valori:

— indici globali: indicele de efort = 7; numărul mediu de repetări în ciclul săptămînal al perioadelor pregătitoare de 400 repetări, corespunzători unui volum de 40 de tone;

— încărcătura exercițiilor ajutătoare:
  — smuls fără fandare = 80 kg
  — pus la piept fără fandare = 110 kg
  — genuflexiuni pe spate = 160 kg
  — genuflexiuni pe piept = 125 kg
  — împins culcat = 70 kg.

Partea haşurată din **fig. 1** reprezintă zona performanțelor actuale ale sportivului din exemplul dat corespunzător unui rezultat de 220 kg la totalul celor două exerciții clasice.

Planificarea antrenamentului pentru anul următor (sau pentru următorul ciclu olimpic) se va efectua în funcție de adaptarea la efort și a posibilităților individuale ale sportivilor, avîndu-se în vedere realizarea ritmică a parametrilor de efort planificați.

Analiza periodică a fișelor modelatoare permite o planificare judicioasă a efortului în funcție de părțile slabe ale sportivului respectiv, dîndu-se posibilitatea efectuării unor antrenamente cu maximă eficiență.

În **fig. 2** partea haşurată reprezintă, de exemplu, stadiul actual de pregătire a unui sportiv de la categoria 56 kg cu următorii parametri de efort:

— indice de efort — 8;

— media numărului de repetări de 80—100% din posibilități în cadrul unui ciclu săptămînal din perioada pregătitoare — 600

— tonajul — 60 tone

— smuls fără fandare — 100 kg

— pus la piept fără fandare — 120 kg

— genuflexiuni pe spate — 190 kg

— genuflexiuni pe piept — 170 kg

— împins culcat — 110 kg.

Dintr-o analiză rapidă a fișei modelatoare reiese că sportivul respectiv este sub nivelul cerințelor de antrenament la genuflexiuni (față și spate).

Ca urmare, sportivul poate intra în viitorii ani în zona înaltelor performanțe (are 270 kg la total), dacă se pune accent în antrenamente pe mărirea indicilor de forță a membrelor inferioare.

Capacitatea de efort bună de care dispune sportivul (indicele de efort, media săptămînală a numărului de repetări cu greutăți de 80—100% tonajul

TABELUL NR. 2

CATEGORIA DE GREUTATE	SMULS FĂRĂ FANDARE (KG) C.M				PUS LA PIEPT FĂRĂ FANDARE (KG) C.M				GENUFLEXIUNI SPATE (KG) C.M				GENUFLEXIUNI CU HALTERA PE PIEPT CM				ÎMPINS CULCAT (KG) C.M			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
52	100	95	90	85	125	120	115	110	190	185	180	170	165	160	155	150	105	100	95	85
56	115	110	105	95	135	130	125	120	200	195	190	180	170	165	160	155	120	115	110	100
60	125	120	115	110	155	145	140	130	220	215	210	200	190	185	180	170	135	130	125	115
67,5	135	130	125	120	170	165	160	155	230	225	220	210	210	205	200	190	145	140	135	125
75	140	135	130	125	180	175	170	160	240	235	230	220	220	215	210	200	150	145	140	130
82,5	150	145	140	135	190	185	180	170	250	245	240	230	230	225	220	210	160	155	150	140
90	160	155	150	145	200	195	190	180	260	255	250	240	240	235	230	220	170	165	160	150
100	170	165	160	155	210	205	200	190	280	275	270	260	260	255	250	240	180	175	170	160
110	180	175	170	160	220	210	205	200	290	285	280	270	265	260	255	245	190	180	175	165
+110	190	185	180	170	230	220	215	205	300	290	285	275	275	265	260	250	200	190	180	170

C.M.– CAMPIONAT MONDIAL

TABELUL NR 3

Parametrii de efort	Primul an	AL II-lea an	AL III-lea an	AL IV-lea an
1. Indicele de efort	7	8	9	10
2. Media numărului de repetări într-un ciclu săptămînal cu greutăți de 80-100% din posibilitățile maxime (perioadă pregătitoare	500	600	700	800
3. Media volumului de tone într-un ciclu săptămînal (perioada pregătitoare)	50 t	60 t	70 t	80 t.
4 Smuls fără fandare	85 kg	90 kg	95 kg	100 kg
5 Pus la piept fără fandare	110 kg	115 kg	120 kg	125 kg
6. Genuflexiuni cu haltera pe piept	150 kg	155 kg	160 kg	165 kg.
7 Genuflexiuni cu haltera pe spate	175 kg	180 kg	185 kg	190 kg.
8 Împins culcat	85 kg	90 kg	95 kg	100 kg
9 Rezultatul planificat La total	220 kg	230 kg	240 kg	250 kg

săptămînal) va permite orientarea antrenamentului spre creșterea intensității și volumului exercițiilor care se adresează mușchilor membrelor inferioare.

Cunoașterea principiilor de modelare ale antrenamentului permite aprecierea rezultatului de care este capabil un sportiv, cunoscînd parametrii de efort pe care îi îndeplinește în cadrul antrenamentelor.

De pildă, dacă un sportiv din cadrul categoriei 100 kg smulge fără fandare 160 kg, pune la piept fără fandare 210 kg, trageri pentru aruncat 280 kg, aruncat de la piept 237,5 kg, efectuează genuflexiuni pe spate cu 295 kg, genuflexiuni pe piept cu 240 kg și împins cu 180 kg, putem considera că sportivul respectiv poate realiza un rezultat care să-l situeze în zona marilor performanțe (430—440 kg).

Dacă sportivul are și o capacitate de efort mare (indice de efort — 10; media numărului de repetări într-un ciclu săptămînal cu greutăți de 80—100% din posibilități — 800; media numărului de tone efectuată într-o săptămînă — 80 tone), atunci putem avea certitudinea că rezultatele planificate vor fi realizate.

Cunoașterea acestor principii de modelare creează la sportivi o încredere în propriile posibilități, ei reușind să depășească cu ușurință așa-zisele „bariere psihologice" care apar în fața unor obiective cifrice prea mari.

Dacă sportivul va reuși să realizeze toți parametrii de efort conform fișelor modelatoare, atunci el are încredere că va realiza și rezultatul planificat la probele clasice din concurs.

Modelarea antrenamentului halterofililor cu ajutorul computerului este mult mai ușoară și mai ales mult mai rapidă.

Principiul modelării computerizate este asemănător cu cel efectuat cu ajutorul fișelor modelatoare.

Se pornește de la stabilirea cu ajutorul prognozei a rezultatului final al competiției pentru care vrem să pregătim sportivul. Să presupunem că pentru

TABELUL NR. 4

NR.	EXERCIȚII	PROCENTE				KILOGRAME		
		MODEL	SPORTIV	REALIZAT	DIFERENȚĂ	MODEL	SPORTIV	DIFERENȚĂ
1	Smuls	44,4	45,6	102,6	2,8	195	200,5	5,5
2	Aruncat	55,6	54	97,1	-2,7	245	237,5	-7,5
3	Total	100	99,4	99,4	-0,4	440	437,5	-2,5
4	Smuls fără fandare	36,4	36,4	99,9	0,1	160	160	0
5	Pus la piept fără fandare	45,6	47,7	104,7	4,8	200	210	10
6	Aruncat de la piept	57,3	54	94,2	-5,6	252,5	237,5	-15
7	Trageri pentru aruncat	62	63,6	102,6	2,8	272,5	280	7,5
8	Genuflexiuni -față	60,4	54,5	90	-9,5	265	240	-25
9	Genuflexiuni spate	67	67	105,2	5,3	295	295	0
10	Impins culcat	40	40,9	102,3	2,4	175	180	5

categoria 100 kg, **rezultatul la total va fi la viitorul campionat mondial de 440 kg.** Această cifră este considerată 100% și toate exercițiile, atît cele tehnice cît și cele ajutătoare, se calculează în procente față de această cifră.

De pildă, în cazul de față, smulsul tehnic (1) de 200,5 kg reprezintă 44,4%, iar aruncatul tehnic (2) 56,6%, față de total (3). În continuare, pentru exercițiile ajutătoare vom avea: pentru smuls fără fandare (4) 36,4%, pentru pusul la piept fără fandare (5) 45,6%; pentru aruncatul de la piept (6) 57,3%; pentru trageri aruncat (7) 62%; pentru genuflexiuni față (8) 60,4%; pentru genuflexiuni spate (9) 67,0%; iar pentru împinsul culcat (10) 40%.

Aceste „proporții" în procentaje ale exercițiilor tehnice și clasice față de biatlonul clasic au fost stabilite statistic pentru fiecare categorie de greutate, în urma analizei antrenamentelor și rezultatelor din concurs al celor mai buni halterofili din lume (campioni olimpici, mondiali, europeni etc.) și programate în computer.

În **tabelul nr. 4** redăm proporțiile în procentaje și kilograme ale unui model (440 kg) de la categoria 100 kg și a campionului nostru Niclu Vlad (437,5 kg). Transpunerea grafică a computerului pentru aceste valori se poate urmări în **fig. 3,** care indică zona locului I pe care de altfel l-a și ocupat sportivul nostru (Sofia, 1986).

Programarea computerului cu relațiile procentuale dintre execuțiile tehnice ajutătoare și totalul la biatlonul clasic ne permite să avem cîteva secunde situația sportivului nostru față de model (de pildă rezultatul programat pentru viitoarele campionate mondiale).

La categoria 75 kg modelul nostru este de 380 kg (actualul record mondial). Sportivul Socaci Andrei are un total de 365 kg. Relațiile procentuale dintre valorile modelului și ale sportivului nostru sînt următoarele: smuls (1) 44,4% față de 42,1%; aruncat (2) 55,6% față de 53,9%; total (3) 100% față de 96,1%; smuls fără fandare (4) 36,4% față de 36,8%; pus la piept fără fandare (4) 45% ; față de 42,1%; aruncat de la piept (6) 57,3% față de 53,9%; trageri aruncat (7) 62,0% față de 59,2%; genuflexiuni față (8) 60,4% față de 57,9%; genuflexiuni spate (9) 72,0% față de 68,4%; impins culcat (10) 40,0% față de 34,2%.

Reprezentarea grafică a computerului **(fig. 4)** ne indică valorile sportivului Socaci Andrei care l-au situat pe locul III la Campionatele mondiale. Deci și el situat în zona marilor performanțe. Spre comparație, în **fig. 5** avem un grafic computerizat al valorilor unui sportiv mai modest de la categoria 52 kg, care are un total de 210 kg față de 257,5 kg al modelului campion.

L. BAROGA : Modélage de l'entraînement des haltérophiles en fonction des exigences compétitionnelles

L'élaboration du modèle de préparation représente l'un des grands secrets de l'obtention des performances sportives. C'est aussi l'opinion de l'auteur qui montre que le modèle d'entraînement doit tenir compte de plusieurs facteurs afin de réaliser une efficience maximale, et, en premier lieu, des relations existant entre les exercises effectués durant les entraînement et les résultats à obtenir au cours des compétitions. Dans le domaine des haltères, la pratique a démontré le besoin d'obtenir des résultats réalisés aux exercices auxiliaires afin de réaliser certaines performances au total des deux exercices classiques. Fait important : la réalisation intégrale des paramètres d'effort aux entraînements constitue una garantie de l'obtention des résultats envisagés dans le cadre du futur concours officiel.

L. BAROGA : Modelling the Training of Weight Lifters in the Light of Competition Requirements

The author strongly emphasizes that one of the best ways and means of obtaining higher performance in sports is that of devising an adequate training model. He clearly points out that for a training model to be highly efficient, one should take into consideration a number of factors and above all, the fact that there should be a close relationship between the training exercises and the results to be obtained during competitions. As practice has demonstrated, a weight lifting training should include not only traditional exercises but also additional auxiliary ones all of them being aimed at achieving the envisaged results. What is most important, in the author's view, is that by fully achieving the effort parameters during the training sessions one may have a guarantee that the results envisaged for competitions will be obtained.

STUDIU PRIVIND PERFECȚIONAREA SISTEMULUI COMPETIȚIONAL LA ATLETISM ÎN ORAȘUL ȘI JUDEȚUL IAȘI

Lector univ. CONSTANTIN HUȚANU
Institutul Politehnic — Iași

Studiul de față face parte dintr-o temă de cercetare mai amplă, cuprinsă în planul departamental al MEI și CNEFS pe anul 1987.

El se referă cu precădere la îmbunătățirea calendarelor competiționale județene ale disciplinelor sportive prioritare și mai puțin la sistemul competițional în sine. Scopul urmărit este angrenarea unui număr mai mare de copii și juniori într-o activitate competițională organizată pe plan local, fără angajarea unor cheltuieli bugetare. Are un caracter deci analitic-constatativ a situației existente în județ, propune îmbunătățiri și le urmărește prin experiment, pe durata unui an competițonal, efectele scontate ipotetic.

1. **Ipotezele cercetării.**

Sistemul competițional este o importantă verigă în desfășurarea unei activități sportive de performanță, cu mari valențe în obținerea unor rezultate de valoare, Influențele sale se manifestă pozitiv sau negativ asupra instruirii sportivilor de toate categoriile și mai pregnant a celor superioare.

Depistarea și promovarea unor valori sportive sînt strîns legate de competiții și programarea lor judicioasă.

Integrarea pe baze științifice a calendarului competițional local în cel național, duce la sporirea randamentului activității în ramura respectivă atît pe plan județean cît și pe cel național. Aceasta se poate realiza valorificînd la maximum condițiile materiale și umane existente în localitate și prin mărirea sferei de cuprindere într-o activitate bine organizată a copiilor și juniorilor, ca bază a piramidei sportive de performanță.

2. **Sarcinile cercetării.**

1 — Analiza structurii cadrului organizatoric și a activității atletismului din județul Iași (unități de performanță, obiectivele propuse, regim de pregătire, potențialul uman și al cadrelor tehnice).

2 — Analiza sistemului de selecție și promovare spre performanță.

3 — Studiu asupra posibilităților oferite de baza materială și a folosirii ei în mod rațional.

4 — Analiza structurii calendarului competițional elaborat de Federația Română de Atletism și a celui județean.

5 — Analiza unor factori care pot limita sau frîna activitatea organizatorică și competițională în atletismul ieșean.

6 — Propuneri pentru îmbunătățirea sistemului și calendarului competițional local, urmărind ipotezele cercetării, experimentarea lor și elaborarea concluziilor.

Conținut

2.1. În județul la care ne referim secțiile de performanță se află numai în orașul Iași. Ele sînt grupate în trei cluburi mari :

— Clubul sportiv școlar, de pe lîngă Liceul nr. 2 (M. Eminescu) secția nominalizată de valoare internațională ce cuprinde nouă antrenori, cu 19 grupe de pregătire (3 de performanță, 4 de avansați și 13 de începători)

— Clubul sportiv „Politehnica", de pe lîngă Institutul Politehnic, secție de nivel internațional, cu doi antrenori și 4 grupe de pregătire (una de performanță, trei de avansați).

Educație fizică și sport, nr. 7, 1988, pag. 17

— Clubul sportiv municipal, de nivel național, cu doi antrenori și cinci grupe de pregătire (una de performanță, două de avansați și două de începători). Pe lîngă aceste unități activează grupe de începători în 31 școli generale și 25 licee, din municipiu și județ, unități ce contribuie la acțiunea de selecție. În județ sînt 3 890 sportivi legitimați pe plan local, 128 pe plan republican, din care 81 clasificați (2 categoria candidat olimpic, 15 categoria I, 30 cat. a II-a, 34 categoria juniori).

2.2. Selecția se face pe baza rezultatelor obținute în competițiile pe clase, între unitățile școlare, la fazele diviziilor școlare, prin concursuri speciale de selecție, organizate pe vîrste (9—10 ; 11—12 ; 13—14 ani), grupe de pregătire sportivă și prin crosuri pentru toate categoriile de tineri. Procesul de selecție este continuu pe parcursul anului, în lecțiile de antrenament, prin asistențe la lecțiile de educație fizică din școli, constituind principala preocupare a antrenorilor.

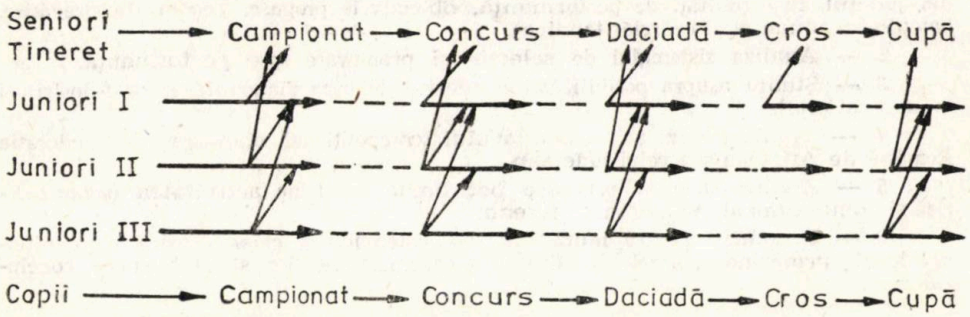
2.3. Baza materială adecvată procesului de pregătire și concurs se află amplasată în municipiul Iași constituindu-se din două stadioane cu pistă circulară și sectoare de sărituri și aruncări și o sală de atletism cu dimensiuni de 104/18 m. Liceul Eminescu are un microstadion acoperit cu zgură, pistă circulară 200 m, sector lungime, înălțime și cerc pentru greutate. În alte licee sînt amenajări simple acoperite cu zgură, ce cuprind piste de 60—80 m și gropi pentru lungime. Asemenea amenajări simple mai au unele școli generale din municipiu și orașele Pașcani, Tg. Frumos, Podu Iloaie, Răducăneni.

Baza cea mai bine dotată fiind stadionul „23 August" este supraaglomerată în unele pericade ale anului. Stadionul „Tineretului" este plasat cel mai departe de unitățile școlare, fiind mai puțin folosit pentru pregătire. În sezonul rece sala de atletism este intens folosită și de alte ramuri sportive devenind neîncăpătoare. Uneori, din cauza folosirii excesive a celor două baze sportive, starea pistelor și a unor materiale este înrăutățită ne mai putînd oferi condiții bune pentru pregătire și concurs.

2.4. Ținînd cont de specificul atletismului F.R.A. a întocmit un calendar destul de complet adresat tuturor categoriilor de tineri începînd de la vîrsta copilăriii și pînă la cea a oamenilor muncii cu 3—4 etape de desfășurare sau sistem divizie, numindu-le după importanța lor, campionate, concursuri, cupe, crosuri, probe combinate, maraton.

Regulamentul permite juniorilor I să concureze la toate probele tineretului și seniorilor, juniorilor II la probele celor de categoria a I-a și la unele probe ale seniorilor, iar celor de categoria a III-a să participe la competițiile juniorilor I, la anumite probe.

Reprezentat grafic sistemul de participare arată astfel :



De acest sistem beneficiază numai juniorii ce se încadrează în anumite baremuri pe probe și reprezintă cca. 6—7% din totalul existent în județul Iași. Pentru copii calendarul central prevede numai Concursul republican, cu patru etape în mai—iunie și lunile septembrie—octombrie.

Calendarul sportiv județean a fost îmbunătățit an de an prin competiții interne în scopul angrenării unui număr mai mare de participanți și asigurării unei ritmicități competiționale adecvate.

Unele din aceste acțiuni au devenit tradiționale, cu bune efecte în întreaga activitate atletică ieșeană

Alcătuirea calentarului competițional local a avut la bază ideea ca el să corespundă următoarelor cerințe: angrenare, selecție, pregătire, promovare, consacrare.

2.5. În raport cu alte județe, valoarea atletismului ieșean este mediocră. Acest fapt se explică prin intervenirea unui schimb de generații și datorită influenței unor factori care frînează sau diminuează apariția ciclică a mai multor performeri din potențialul uman existent. Dintre acești factori enumerăm pe cei care ni se par mai importanți :

— baza materială ce poate fi folosită este insuficientă pentru a cuprinde un număr mai mare de sportivi potențial existenți. În ultimii 10 ani au apărut cartiere noi ce triplează populația orașului dar bazele sportive au rămas aceleași,

— examenele de trecere a treptelor școlare fragmentează procesul de instruire pentru o mare parte din sportivii juniori cu perspective ;

— lipsa unor amenajări mai complete din școli, licee, marile cartiere determină sportivii să se deplaseze la mari distanțe pentru antrenamente, pierzînd mult timp destinat studiului și creează dificultăți în corelarea programului școlar cu cel de instruire ;

— aspecte determinate de concepțiile locale asupra activității sportive, motivații, tradiții ;

— aspecte sociale de ordin general.

2.6. Obiectivul principal al activității atletice din județ este refacerea eșalonului reprezentativ prin pregătirea și promovarea juniorilor existenți ce au rezultate promițătoare și lărgirea ariei de selecție prin acțiuni organizatorice specifice. Pentru aceasta, comisia județeană a propus completarea calendarului județean prin următoarele competiții :

a. Cupa I Iunie pentru preșcolari, cu două etape, pe grădinițe, pe oraș și municipiu (probe : alergare 25 m, săritură de pe loc, aruncarea mingii de oină).
b. Concurs de selecție-cercuri sportive clasa a IV-a pe județ.
c. Cupa școlilor primare (două etape, școală, oraș, municipiu).
d. Concurs de selecție pe grupe de pregătire sportivă (școală, județ).
e. Concurs de selecție categoria 14—15 ani și 16—17 ani pentru tineri din mediul rural (etapă pe județ).
f. Cupa cercurilor sportive, luna mai.
g. Concursul grupelor de pregătire sportivă (etapă sală și aer liber).
h. Divizia școlilor generale pe bază de baremuri (trei etape).
i. Divizia liceelor, cu aceeași structură, echipe cu 12 sportivi.
j. Crosuri (primăvară, crosul bobocilor, de toamnă).

3. Oranizarea și desfășurarea experimentului.

O atenție deosebită a fost acordată secțiilor de copii și juniori din școli și cluburi, considerîndu-le ca principale unități de selecție și promovare. Studiul s-a materializat prin urmărirea realizării calendarului competițional completat cu propunerile făcute, detalii asupra organizării și desfășurării competițiilor, îmbunătățirea unor regulamente, sfera de cuprindere a sportivilor pe eșaloane (copii, juniori, tineret, seniori), evoluția sau involuția rezultatelor, observații asupra relației pregătire-competiție-rezultat-progres, influența densității mărite în anumite perioade de vîrf competițional, efectul ritmicității competiționale în menținera formei sportive, aspecte de ordin psihologic, social, posibilități optime de corelare a timpului destinat pregătirii sportive cu cel pentru studiu și refacere. În acest scop au fost folosite ca metode de cercetare observația, discuții cu sportivii, antrenorii, cadre de conducere, alți factori cu implicații în activitatea sportivă, înregistrări de date prelucrarea și analiza lor, chestionare. Fiecare competiție de bază (campionat, concurs, cupă, cros) a fost pregătită prin competiții suplimentare, intercalate între etapele fixate de federație.

4. Analiza rezultatelor.

Pornind de la considerentul că un calendar competițional, oricît de bine alcătuit, nu poate scoate în evidență rezultatele de valoare pe durata unui singur an, analiza se referă la anumite considerații de ordin general, urmînd a fi studiate continuu.

Calendarul competițional local a fost realizat în proporție de 96%.

Prin îmbunătățirea unor regulamente asupra unor baremuri de participare a crescut valoarea concursurilor locale și a unor rezultate.

A crescut proporția de participare a copiilor și juniorilor cu 12,2% față de anul 1985. Rezultate de valoare au apărut în partea a doua a sezonului competițional prin obținerea a trei titluri de campioni naționali la juniori I. Grupele de pregătire pentru copii au crescut numeric față de anul precedent dar încă nu ne putem pronunța asupra menținerii lor în secții. Din răspunsurile primite de la sportivi prin chestionarele ce le-au fost înmînate, reiese că numărul crescut de competiții nu le-a produs fenomene de oboseală și că el ar putea fi mai mare. Un procent de 116% din sportivii juniori au o densitate de un concurs la două săptămîni în sezonul de vîrf competițional. Copiii au o densitate mai scăzută față de posibilități. Antrenorii afirmă că densitatea competițională poate să crească în anumite perioade, cînd concursurile alternează ca importanță, fiind o bună metodă de pregătire și menținere a formei sportive. Nu este încă rezolvată problema corelării studiului cu pregătirea sportivă și competiția. Legătura între antrenor, școală și familie este satisfăcătoare în cazul sportivilor consacrați dar nu s-au găsit toate posibilitățile de rezolvare a unor aspecte de ordin social-organizatoric, aspecte ce diminuează uneori bunul mers al instruirii și competiției. Ne referim la asigurarea unui număr suficient de calorii pentru efort, mijloace de refacere, ajutorul școlii prin meditații. Experimentul confirmă în general ipotezele studiului dar pentru concluzii edificatoare trebuie să aibă o durată mai mare.

5. **Concluzii și propuneri.**

1. Calendarul competițional al F.R.A. asigură un număr suficient de competiții pentru sportivii de mare performanță din eșaloanele seniori, tineret, juniori I, juniori II. Pentru juniorii III numărul de competiții trebuie mărit prin calendarele județene.
2. Calendarul sportiv din județul Iași este în general bun, dar poate fi perfecționat cu aportul antrenorilor și cadrelor de conducere locale.
3. Competițiile locale pentru a fi eficiente trebuie să fie bine organizate și să devină tradiționale.
4. Antrenorii susțin că revenirea în organizare pe clase speciale în școli si licee ar oferi un cadru mai bun pentru marea performanță.
5. Refacerea și întreținerea pistelor, sectoarelor de sărituri și a altor amenajări specifice din Iași ar putea grăbi apariția unor rezultate mai bune pe linia performanței.
6. Criteriul stimulării și menținerii unor atleți în secție trebuie să fie rezultatul fiecărui sportiv în competiții, pe anumite vîrste și nu cel de ordin numeric pe antrenori.

BIBLIOGRAFIE

BRAN I. L. : Curs de atletism, I.C.F., 1966.
EPURAN M. : Fișă de caracterizare psihologică a sportivului, Comunicare 1964.
FLORESCU C. și colab. Metodica dezvoltării calităților fizice, Ed. C.N.E.F.S., București, 1969.
NICU A. și colab. : Terminologia educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1973.
SICLOVAN I. : Teoria educației fizice și a sportului, Ed. Sport-Turism, București 1979.
x x x : Calendarul și regulamentele concursurilor interne al F.R.A.
x x x : Calendarul competițiilor sportive al C.J.E.F.S., Iași 1887.

C. HUȚANU : Etude concernant le perfectionnement du système competitionnel dans le domaine de l'atlhétisme á Jassy

L'ouvrage se réfère surtout à l'amélioration des calendriers compétitionnels du district des disciplines sportives prioritaires. Il a un caractère analytique de la situation existant dans le district et propose des améliorations pour une année compétitionnelle.

Ce système est un maillon de l'activité sportive de performance, ayant une grande importance dans l'obtention de résultats de valeur.

L'intégration, sur des bases scientifiques, du calendrier compétitionnel local au calendrier national augmente le rendement de l'activité de la branche respective, fait qui peut être réalisé en valorisant au maximum les conditions matérielles et humaines de la localité.

On a accordé une attention spéciale aux sections d'enfants et de juniors des écoles et des clubs, en les considérant des unités principales de sélection et de promotion.

Les conclusions et les suggestions de l'ouvrage sont édifiants.

En général, le calendrier sportif de la ville de Jassy est bon, mais il peut être substantiellement amélioré par l'apport des professeurs de spécialité, des entraîneurs et de la direction des unités sportives.

C. HUȚÂNU : A Study on the Improvement of the Athletics Competitional System in Jassy

This study is mainly concerned with improving the county competitional calendars for priority sports branches. It has an analytical character, as it highlights facts existing in the respective county. The author likewise puts forward relevant proposals in terms of improvements.

The competitional system is an important link in the chain formed by high performance sporting activities. If well-thought, it can lead to the envisaged results.

The author pleads for an adjustment of the local competitional calendar to the national one, for in this way efficiency in the respective branches is enhanced. This can be achieved by turning to best account the existing material resources and human potentials.

The author gives great attention to the children's and juniors' divisions in schools and clubs, looking upon them as selection and promotion units.

Special mention should be made of the proposals made and conclusions drawn by the author.

Although good in broad lines, the calendar of sports events of Jassy can be substantially improved with the contribution of the teachers, instructors, and managers.

PERFECȚIONAREA SISTEMULUI COMPETIȚIONAL LA VOLEI PENTRU CREȘTEREA ȘI PERFECȚIONAREA INSTRUIRII

Lector univ. ALEXANDRU MORARIU
Institutul politehnic—Iași

1. IPOTEZELE ȘI SARCINILE CERCETĂRII.

Sistemul competițional reprezintă una dintre importantele verigi ale activității sportive de performanță, cu influențe directe asupra verificării eficienței procesului de instruire în ramura sportivă și, implicit, asupra obținerii performanțelor înalte la nivelul diferitelor eșaloane, a promovării valorilor pe treptele superioare ale performanței.

Integrarea cu eficiență sporită, sistemului competițional teritorial în cel național nu poate deveni posibilă decît în cazul alcătuirii acestuia pe baze științifice și în funcție de condițiile concrete legate de : obiectivitate, tradiție, bază materială și cadru organizatoric în care se desfășoară activitatea locală de performanță

Prin valorificarea superioară a condițiilor existente, prin angrenarea tuturor factorilor care concură la realizarea activității sportive de performanță din oraș, se pot aduce îmbunătățiri calendarului sportiv existent. Aceasta mai ales în privința măririi sferei de cuprindere a participanților din eșaloanele de copii și juniori la o activitate competițională consistentă și eșalonată, în concordanță cu programul școlar, cu încărcătura activității profesionale, folosind în mod eficient baza materială existentă.

Corespunzător acestor ipoteze, cercetarea își propune :

a — analiza cadrului organizatoric și structurii activității de performanță din oraș (unități de performanță, obiective, regim de pregătire, potențial de cadre de specialitate, etc.) ;

b — analiza sistemului de selecție și promovare a copiilor și juniorilor spre eșaloanele superioare (piramida performanței) ;

c — studierea posibilităților legate de baza materială destinată instruirii și desfășurării activității competiționale de performanță și folosirea ei rațională;

c — analiza structurii calendarelor competiționale de performanță ale CJEFS, Consiliul Județean al UTC și Organizației Pionierilor, Inspectoratul Școlar și corelarea lor cu cele F. R. Volei ;

e — consemnarea factorilor limitativi (frenatori) ai activității competiționale și de instruire ;

f — propuneri privind îmbunătățirea sistemului competițional local și concluzii privind fundamentarea științifică a acestuia.

2. ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA CERCETĂRII

Studiul își îndreaptă atenția în mod special asupra activității competiționale de performanță cu caracter local, sectorul competițional de masă fiind abordat numai în cazul eșaloanelor de copii și juniori, adică acolo unde activitatea sportivă poate să-și aducă contribuția la lărgirea bazei de selecție pentru performanță. Au fost neglijate acțiunile competiționale cu caracter spontan destinate participanților de vîrste superioare junioratului, a căror obiective sportive nu contribuie la îmbunătățirea performanței.

Pornind de la ipotezele și sarcinile cercetării, s-a efectuat o analiză amănunțită a voleiului ieșan și a perspectivelor de dezvoltare a acestuia în viitorul apropiat, prin prisma mai multor aspecte care concură la sporirea eficienței procesului de instruire și reprezentare în concursuri, deci implicit la realizarea performanței.

În vederea recoltării datelor necesare analizei au fost studiate materiale de specialitate referitoare la sistemul competițional, calendarele centralizate și județene, s-a recurs la consultarea mai multor factori cu implicații și răspunderi în

STRUCTURA CALENDARULUI COMPETIȚIONAL DE PERFORMANȚĂ LA VOLEI — ANUL 1987 — ORAȘUL IAȘI

anexa 1.

Nr. crt.	DENUMIREA COMPETIȚIEI NIVEL COMPETIȚIONAL EȘALONUL	luna / SĂPTĂM.	IANUARIE 1-4	5-11	12-18	19-25	26-1	FEBR. 2-8	9-15	16-22	23-1	MARTIE 2-8	9-15	16-22	23-29	ARRILIE 1-5	6-12	13-19	20-26	27-3	MAI 4-10	11-17	18-24	25-31	IUN.	IUL.	AUG.	SEPT.	OCTOMBRIE 28-4	5-11	12-18	19-25	NOV. 26-1	2-8	DEC.	21-27	TOTAL JOCURI OFICIALE
1	CAMPIONAT DE CALIFICARE PENTRU DIVIZIA „B" de tineret — DACIADA — FEMININ												x	x	x	x	x						x x x x												10
2	CAMPIONAT DE CALIFICARE PENTRU DIVIZIA „B" de tineret — DACIADA — MASCULIN												x	x	x	x	x			x x x x x															10
3	CAMPIONAT REPUBLICAN DIVIZIA DE JUNIORI ȘI ȘCOLARI FEMININ			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x		x x x x x	25
4	CONCURS REPUBLICAN JUNIOARE II FEMININ										x	x	x	x					x x x x x																9
5	CONCURS REPUBLICAN AL ȘCOLILOR GENERALE FEMININ													x	x	x	x x		x x x																	8
6	CONCURS REPUBLICAN AL ȘCOLILOR GENERALE MASCULIN													x	x	x	x x		x x x																	8

organizarea și desfășurarea activității voleibalistice din oraș. Au fost purtate discuții cu activul salariat și voluntar din cadrul C.J.E.F.S., cu conducerile unităților de performanță, antrenori, profesori de educație fizică etc. S-a analizat calendarul competițional de performanță la nivelul orașului pentru anul 1987, consemnînd în mod detailat deficiențele pe diferite eșaloane și posibilitățile concrete de remediere a lor.

Pe baza datelor obținute și în deplină concordanță cu condițiile concrete existentei s-a trecut le elaborarea unui proiect de calendar competițional realizabil și supus experimentării pentru anul în curs.

Obiectivul major l-a constituit mărirea sferei de cuprindere a participanților eșaloanelor de copii și juniori la o activitate competițională consistentă, stimulativă a volumului competițional cu caracter local.

2.1. Analiza cadrului organizatoric și structurii activității de performanță din oraș

În ultimii ani, voleiul feminin ieșean prin rezultate bune pe plan național s-a impus ca ramură sportivă prioritară în oraș, nominalizată la nivel republican prin secția eșalon care este „Clubul de volei—Penicilina", reperzentat de echipe la nivelul tuturor eșaloanelor performanței. În sprijinul lărgirii bazei de selecție, Clubul sportiv școlar „Unirea", a înființat la rîndul său o secție care a preluat o mare parte dintre sarcinile de pregătire la nivelul copiilor și junioarelor. În privința voleiului masculin, acesta nu este reprezentat la nivel republican de mai mulți ani.

2.1.1. Unități de performanță

Piramida performanței voleiului feminin din Iași este asigurată de următoarele unități și secții :

a — Clubul de volei — „Penicilina", cu echipe divizionare „A", „B" și cîte o grupă de copii avansați și începători. Instruirea este asigurată de un antrenor cu normă întreagă (Div. A) și trei antrenori în plata cu ora pentru celelalte eșaloane. Activitatea cuprinde un volum de lucru în conformitate cu indicațiile FRV pentru fiecare eșalon în parte ;

b — Clubul Sportiv Școlar — „Unirea", cu echipă în divizia juniorilor și școlarilor și patru grupe de începători și avansați, dintre care una participă la concursul republican al juniorilor II. Instruirea este asigurată de doi profesori

PROIECT DE CALENDAR COMPETIȚIONAL LOCAL — RAMURA SPORTIVĂ — VOLEI — ORAȘUL IAȘI

1987—1988

anexa 2.

Nr. crt.	DENUMIREA COMPETIȚIEI NIVEL COMPETIȚIONAL EȘALONUL	luna / ANUL / SĂPTĂM.	OCT. 1987	NOV. 1987	DEC. 1987	IAN. 1988	FEBR. 1988	MARTI 1988	APR. 1988	MAI 1988	IUNIE 1988	IULIE 1988	AUG. 1988	SEPT. 1988	TOTAL JOCURI x Oficiale o Amicale
1	CAMPIONAT DE CALIFICARE PENTRU DIVIZIA „B" DE TINERET FEMININ			x x x x x		o o o		o o o		x x x x x x x					x 15 o 6
2	CAMPIONAT DE CALIFICARE PENTRU DIVIZIA „B" DE TINERET MASCULIN			x x x x x			o o	x x x x x	o o	x x x x x					x 20 o 4
3	CAMPIONAT REPUBLICAN DIVIZIA DE JUNIORI ȘI ȘCOLARI FEMININ		x x x x x	o o o o	x x x x	x x x x		x x x x x		o o o o o					x 20 o 10
4	CONCURS REPUBLICAN JUNIOARE II FEMININ		x x x x x x x			x x x	x x x x		x x x	x x x x x x					x 22
5	CAMPIONAT REPUBLICAN AL ȘCOLILOR GENERALE FEMININ		x x x x x	x x x x x		x x x x x	x x x x x	x x x x x	x x x						x 26
6	CAMPIONAT REPUBLICAN AL ȘCOLILOR GENERALE MASCULIN		x x x x x	x x x x x		x x x x x	x x x x x	x x x x x	x x x						x 26

antrenori cu normă întreagă, care efectuează un volum de lucru în conformitate cu instrucțiunile FRV și MEI pentru fiecare eșalon. Obiectivele secției constituie asigurarea rezervei de cadre pentru echipele divizionare.

În privința voleiului masculin, acesta nu este reprezentat la nivel de performanță decît de o singură secție de seniori („Nicolina — Politehnica"), înființată în anul 1987 și cu obiectiv de promovare în Divizia „B" de tineret în anul 1988, secție bazată în principal pe potențial studențesc. Este instruită de către un antrenor plata cu ora și desfășoară un volum de antrenament de 8 ore săptămînal.

Privită în ansamblu, structura organizatorică a voleiului feminin din oraș se apropie oarecum de cerințele performanței, cu observația că baza piramidei este încă prea mică pentru a răspunde necesităților valorice corespunzătoare echipei eșalon din Divizia „A".

Neexistînd posibilități materiale de înființare a unor noi secții se impune lărgirea bazei de selecție a celor existente, mărirea volumului de pregătire și competiție și selectarea cît mai judicioasă a metodelor și mijloacelor de pregătire.

Voleiul masculin rămîne deficitar în privința piramidei performanței și devine necesară înființarea, în viitorul apropiat, a unei secții care să se ocupe de pregătirea copiilor și juniorilor.

2.1.2. **Baza materială destinată activității de performanță**

Activitatea de performanță în volei (pregătire și competiții) se desfășoară în trei săli cu dimensiuni corespunzătoare :

— Sala Sporturilor — folosită de divizionara „A" atît pentru antrenamente în perioada competițională, cît și pentru jocurile oficiale ;

— Sala „Penicilina" — destinată în exclusivitate voleiului și folosită în eșaloanele inferioare, precum și de echipa masculină ;

— Sala „CSM" — neomologată pentru competiții oficiale, dar folosită pentru instruirea grupelor de copii ale CSS „Unirea".

Activitatea competițională a copiilor și școlarilor la nivel de oraș este preluată în mare parte de cîteva dintre sălile de sport cu dimensiuni regulamentare de care dispun liceele ieșene.

În raport cu numărul grupelor și secțiilor de performanță, se poate considera că baza materială este corespunzătoare, reușind să satisfacă fără mare dificultate cerințele pregătirii și desfășurării activității competiționale.

2.1.3. Baza de selecție

Școlile generale și liceele care au ciclu gimnazial constituie cele mai importante unități ce oferă elemente pentru sportul de performanță, deci și pentru volei. Selecția se face, în general, toamna, dar și cu caracter permanent, vizînd în special clasele V—VI, pe bază de obțiuni și testări și cuprinde școlile din zonele limitrofe sau apropiate sălilor de antrenament. În sprijinul selecției vin și așa-zisele grupe de pregătire sportivă, în număr de 20 la nivelul orașului, grupe conduse de profesori de educație fizică normați în cadrul activității didactice cu cîte 3—4 antrenamente săptămînal, de pregătire fizică generală. În fiecare an, la finele cîte unui ciclu de pregătire, copiii sînt supuși testărilor în prezența antrenorilor, făcîndu-se dirijarea spre anumite ramuri sportive, în funcție de aptitudini.

2.2. Analiza calendarului competițional local (1987)

Studiul își propune să analizeze eficiența sistemului de programare și eșalonare anuală a competițiilor la nivelul echipelor divizionare, sistem elaborat de Comisia de resort din cadrul FRV. Atenția a fost îndreptată în mod deosebit spre eșaloanele de copii și juniori, cu obiective de asigurare a rezervei de jucătoare pentru echipele divizionare. În acest sens, s-a analizat măsura în care au fost respectate o serie de cerințe de alcătuire științifică a calendarului cum ar fi :

— volum competițional adecvat, continuitate și ritmicitate ;
— evitarea paralelismului și eșalonare gradată pe tot parcursul anului ;
— asigurarea verificării eficiente a obiectivelor ;
— programare în funcție de structura anului școlar și de încărcătura profesională pe anumite prioade ale anului.

2.2.1. Factori limitativi ai activității competiționale și de instruire

Întocmirea unui calendar eficient întîmpină serioase dificultăți datorită unor factori de natură obiectivă, care nu pot fi îndepărtați momentan în totalitate. Amintim dintre aceștia :

— diminuarea bugetului de timp liber la elevii din clasele VIII și X, care susțin examene de treaptă ;
— încărcătura profesională mare încă din clasele mici ;
— dificultățile inițierii în volei la orele de educație fizică din ciclul gimnazial, care nu dispune de săli de sport ;
— inexistența materialelor sportive (mingi) de calitate bună la eșaloanele necuprinse în sfera performanței.

Ținînd seamă de toate acestea, există totuși posibilități de îmbunătățire a sistemului competițional local.

2.2.2. Analiza structurii calendarului competițional local la nivelul diferitelor eșaloane de performanță

Analizînd structura calendarului local pentru anul 1987 (vezi anexa 1), se pot observa mari deficiențe de întocmire și desfășurare, tocmai la eșaloanele supuse studiului. Vom consemna în cele ce urmează doar pe cele care ni s-au părut mai importante la diferite categorii de vîrstă și anume :

a — Eșalonul de tineret (f), cu obiective de promovare în Divizia „B", cu toate că se pregătește în același regim de antrenament cu divizionarele „A", beneficiază la nivelul orașului și județului de un volum competițional extrem de redus (5 jocuri concentrate în 5 săpămîni din lunile martie și aprilie, la care se adaugă alte 5 jocuri în turneul de calificare, faza internațională din luna mai).

Avînd în vedere faptul că marea majoritate a jucătoarelor din acest eșalon nu au beneficiat de participarea efectivă la jocurile diviziei „A", se impune mărirea numărului de jocuri la nivel local.

Aceleași observații rămîn valabile și pentru eșalonul masculin chiar dacă în anul 1987 nu au obiectiv de promovare în Divizia „B".

b — Eșalonul de junioare I, participantă în campionatul diviziei de juniori și școlari, într-o serie de 6 echipe, are prevăzut un volum de 20 de jocuri oficiale, într-un interval de 5 luni din cele 12 ale anului. Acestor jucătoare le devine difi-

cilă participarea la jocurile din cadrul fazei pe municipiu a campionatului școlilor generale și liceelor, datorită paralelismului competițional ce apare prin programarea nejustificată a acestei faze în perioada februarie-martie adică în plin campionat divizionar.

c — Eșalonul de junioare II și mai mici beneficiază de un volum competițional local total nesatisfăcător, perioada de toamnă fiind total lipsită de competiții. Aceleași jucătoare participînd atît la concursul republican al junioarelor II cît și în campionatul republican al școlilor generale, nu cumulează în ambele competiții la nivel local, mai mult de 8—9 jocuri, concentrate pe parcursul a două luni (martie și aprilie), la care se mai adaugă jocurile din turneul interjudețean (23—26 aprilie). Apare aici paralelismul, ambele competiții avînd faza interjudețeană programată în săptămîna 20—26 aprilie, cînd încă nu s-a încheiat divizia de juniori, echipele neputînd prezenta la ambele competiții cele mai bune competitoare.

2.2.3. Propuneri privind îmbunătățirea noului calendar competițional local (1987—1988)

Avînd în vedere deficiențele constatate și studiind posibilitățile de remediere a lor s-au făcut următoarele propuneri :

a — programarea fazei municipale a campionatului de calificare pentru divizia „B" de tineret, în sistem tur-retur, cu participarea la această fază a echipei de junioare I din divizia de juniori și școlari. Turul competiției să se desfășoare în lunile noiembrie—decembrie 1987, iar returul în mai—iunie 1988 (Iașul neavînd obiectiv de participare la faza interjudețeană din mai 1988. Jocurile să se desfășoare în timpul săptămînii, pentru a mobiliza mai ușor echipele studențești și pentru a nu aglomera competițional sîmbăta și duminica ;

b — includerea unui număr de două echipe de junioare II formate din grupele de avansate ale C.S.Ș. „Unirea" și „Penicilina" în campionatul liceelor din municipiu. Competiția să fie tur-retur, cu etape săptămînale, jocurile desfășurîndu-se sîmbăta și duminica în una din sălile cu dimensiuni corespunzătoare de care dispun liceele din municipiu. Primul tur să fie programat în trimestrul I, iar returul — în trimestrul III, după faza interjudețeană a concursului de junioare II. In trimestrul II, primele patru echipe, în ordinea clasamentului din tur, își vor disputa faza pe municipiu a concursului republican de junioare II, în etape săptămînale ;

c — faza pe municipiu a campionatului republican al școlilor generale să-și mărească numărul de echipe participante, prin includerea a două echipe din grupele de începătoare ale C.S.Ș. „Unirea". Sistemul de desfășurare să fie cu etape săptămînale, programate în patru tururi (cîte două în trimestrele I și II). Jocurile să se dispute duminica dimineața în sala de joc a diviziei de junioare, care să fie pusă la dispoziție în mod gratuit ;

d — urmărirea și stimularea prin inspectoratul școlar și colectivele de catedră a desfășurării sistematice și cu regularitate a competițiilor de volei cu caracter de masă, în cadrul orelor de colectiv sportiv, mai ales în liceele care au ciclu gimnazial și sală de sport.

3. INTERPRETAREA REZULTATELOR ȘI CONCLUZII

Făcînd un studiu comparativ între calendarul competițional existent și proiectul de calendar 1987/1988 (anexa 2) se pot scoate în evidență următoarele aspecte importante :

a — campionatul feminin de calificare pentru Div „B" de tineret beneficiază de o dublare a numărului de jocuri la nivel local (10, față de 5), prin introducerea sistemului tur-retur, cu o eșaloane mai rațională a competițiilor pe parcursul întregului an și fără să aglomereze lunile de iarnă (ianuarie—februarie), bogate în competiții ale eșaloanelor inferioare. Avînd în vedere faptul că echipa „Penicilina și-a îndeplinit obiectivul de promovare în Div. „B" în 1987 și Iașul nu mai are un astfel de obiectiv pentru 1988, lunile mai și iunie pot fi folosite pentru competiții locale. Se realizează în felul acesta și o corelare a competițiilor acestui

eșalon cu cele ale junioarelor I care nu aveau competiții oficiale în mai—iunie și noiembrie — decembrie. În cazul competiției masculine la acest nivel, intervine un decalaj de programare a returului din lunile de primăvară, determinat de intenția de promovare în Divizia „B" (hotărîre recentă a C.J.E.F.S., Iași, neprevăzută inițial). Numărul jocurilor la nivel local rămîne totuși dublat față de cel prevăzut în calendarul pe 1987 (10 jocuri față de 5), adăugîndu-se cele două turnee din fazele superioare ;

b — calendarul competițional pentru eșalonul de junioare I își îmbogățește conținutul cu un număr de 10 jocuri amicale (30 la sută) față de cel prevăzut inițial, jocuri pogramate în lunile descoperite competițional. Se conferă prin aceasta continuitate competițională pe tot parcursul anului, jucînd cu adversari apropiați valoric. Încărcătura competițională anuală (30 de jocuri), corespunzătoare cerințelor de performanță ;

c — eșalonul de junioare II își mărește substanțial numărul de jocuri la nivel local (14, față de 5), noul calendar răspunzînd cerințelor de asigurare a continuității, a posibilității de verificare ritmică și eficientă a obiectivelor de instruire. Junioarele pot participa și la faza locală a campioantului republican al școlilor generale și liceelor, purtînd culorile liceelor din care fac parte. Sînt angrenați în competiție și copiii cu valoare sportivă mai scăzută din secțiile de performanță, în cadrul unui campionat organizat ;

d — introducerea a două echipe de începătoare în campionatul școlilor generale sporește interesul față de acesta, obișnuind în același timp copiii cu atmosfera de întrecere oficială.

În final am putea spune că învingîndu-se dificultățile de angrenare și aplicare, calendarul comportă îmbunătățiri de la un an la altul, pe măsura sporirii interesului pentru volei în oraș și județ, pe măsura îmbunătățirii condițiilor materiale necesare practicării lui în cadru cît mai organizat și eficient.

AL. MORARIU : Le perfectionnement du système compétitionnel au volleyball en vue de hausser et de perfectionner l'instruction

Le système compétitionnel est l'un des importants maillons de l'activité sportive de performance, exerçant des influences directes sur la vérification de l'efficience de l'instruction dans le domaine du voleyball. Cette étude, entreprise à Jassy, a visé surtout l'activité compétitionnelle de performance à caractère local, tandis que celle de masse est abordée seulement au niveau des enfants et des juniors. On a analysé le cadre d'organisation et la structure de l'activité de performance de cette ville, dans le domaine du voleyball, en tenant compte des unités de performance, de la base matérielle dont elles disposent, de la base de sélection et l'analyse du calendrier compétitionnel de 1987. On a également considéré les facteurs limiteurs de l'activité compétitionnelle et d'instruction. Pour chacun des aspects mentionnés, l'auteur propose des suggestions susceptibles d'améliorer l'activité de voleyball, dans son ensemble et en détail.

AL. MORARIU : The Upgrading of the Volleyball Competitional System in the Light of Training Improvements

The competitional system, one of the most important link in the chain formed by competitive sporting activities, exercises a great influence on the efficiency of training. The author deals with these issues in volleyball. For the purpose he carried out an experiment in the municipality of Jassy, being mainly concerned with local competitive competitional activities and less with the mass competitional activities, which he touched upon only as far as children and juniors were concerned. He analyzed the organizational framework and the structure of the competitive volleyball activities in Jassy, stress being laid on the respective units, their facilities, their 1987 competitional calendar, which were thoroughly analyzed. He pointed out the drawbacks of both competitive activities and training and made relevant proposals for improvements.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

STADIUL DE DEZVOLTARE A ACTIVITĂȚII SPORTIVE DE PERFORMANȚĂ DIN CLUBURILE UNIVERSITARE LA ÎNCHEIEREA ANULUI 1987

Lector unv. MIRCEA POPESCU
A.S.E. — București

Situat pe o poziție constantă la nivelul ultimilor ani, sportul universitar constituie an de an un eșalon reprezentativ în sportul național, în ridicarea nivelului performanțelor sportive, în disputa pentru ocuparea pozițiilor fruntașe, în alcătuirea loturilor reprezentative și — în special — în depistarea, formarea și afirmarea unor elemente de valoare pentru marea performanță.

Și chiar dacă rigorile admiterii, încărcătura din orarele săptămînale, durata limitată a studiilor cît și posibilitățile minimale de menținere a sportivilor, absolvenților în cadrul cluburilor — toate acestea constituind dificultăți reale pentru sporirea cotei de contribuție a sportului universitar atît pe plan intern cît și în confruntările internaționale, o serie de cluburi studențești, secții și echipe universitare se înscriu an de an cu performanțe valoroase, situîndu-se în prim planul întrecerilor naționale.

Totodată, o serie de sportivi de valoare, ajunși la maturitatea performanței și a formei sportive, sînt preluați de către alte cluburi departamentale, întărind potențialul valoric al acestora.

1. Elemente de extensie a sportului universitar :

La încheierea anului competițional 1987, sportul universitar de performanță a fost reprezentat prin 19 unități sportive în cadrul cărora și-au desfășurat activitatea 88 secții nominalizate (prezente în întrecerile organizate la 26 ramuri de sport), 9 — de nivel olimpic, 28 — internațional și 51 — de nivel național. Cele mai multe fiind reprezentate la atletism (9), baschet și volei (cîte 8), fotbal și rugby (cîte 7), iar pe cluburi : 10 la Poli Timișoara, 9 la U. Cluj-Napoca, cîte 8 la C.S.U. Brașov și Polit. București, cîte 7 la I.E.F.S. și Polit. Iași.

În cadrul acestora au activat 4 066 sportivi legitimați, cei mai mulți la Poli Timișoara (520), U. Cluj-Napoca (480), U. Craiova (443), iar pe ramuri de sport — la fotbal (1 038), atletism (445), rugby (308), șah (227).

În întrecerile diviziionare sportul universitar a fost reprezentat de 61 echipe, din care 44 în divizia A și 17 în divizia B (cîte 6 echipe aparținînd cluburilor U. Craiova, U. Cluj-Napoca și Poli Timișoara).

2. Aprecieri asupra rezultatelor obținute :

a) **În activitatea internă :**

În cadrul campionatelor naționale, considerate ca indicator prioritar în aprecierea rezultatelor, sportivii din cluburile universitare au obținut 177 locuri I—III (53—58—66), cele mai multe aparținînd cluburilor U. Craiova (35), Poli Timișoara (21), I.E.F.S. București (20), U. Cluj-Napoca (17), iar pe ramuri de sport : atletism (75), tir (25), canotaj (12), tenis de masă (11).

Și de data aceasta, în anul competițional la care ne referim, unele echipe studențești s-au situat printre cele mai bune din țară : Univ. Craiova și C.S.U. Galați (volei fete), U. Cluj-Napoca (baschet fete), Știința Bacău și Poli Timișoara (handbal F+B), Univ. Craiova (tenis de masă), Poli. București (șah). Un alt grup de echipe studențești se mențin pe linia de plutire, între divizia A și B (Polit. București și C.S.U. Galați — baschet masculin), Știința Bacău (volei fete), C.S.U.

CENTRALIZATOR

PRIVIND UNELE DATE DE SINTEZĂ PE CLUBURI UNIVERSITARE 1987

NR CRT	DENUMIREA CLUBULUI SPORTIV UNIVERSITAR	SECȚII DE PERFORMANȚĂ				SPORTIVI LEGITIMAȚI				ECHIPE DIVIZIONARE		LOCURI OBȚINUTE ÎN CAMPIONATUL R.S.R.			
		Total secții nominalizate	NIVELUL			Total legitimați	DIN CARE			A	B	DIN CARE			TOTAL
			Olimpic	Internațion.	Național		Sportivi cu calid. super.	în loturi de seniori	în loturi tin-junior			I	II	III	
1	UNIVERSIT. CRAIOVA	6	1	3	2	443	111	23	20	6	1	10	12	13	35
2	POLI. TIMIȘOARA	10	2	3	5	520	145	12	10	6	1	5	8	8	21
3	„U" CLUJ-NAPOCA	9	—	4	5	480	78	10	18	6	3	4	8	5	17
4	C.S.U. GALAȚI	5	1	2	2	165	48	12	6	1	3	6	6	1	13
5	ȘTIINȚA BACĂU	4	2	—	2	81	47	12	4	3	—	7	8	2	17
6	I.E.F.S. BUCUREȘTI	7	2	2	3	219	41	2	9	2	1	8	4	8	20
7	POLIT. BUCUREȘTI	8	—	3	5	339	106	12	14	4	1	4	2	7	13
8	C.S.U. CONSTRUCȚII	6	1	1	4	362	138	7	10	3	—	3	1	6	10
9	C.S.U. BRAȘOV	8	—	1	7	263	83	5	4	1	1	4	4	7	15
10	POLITEHNICA IAȘI	7	—	5	2	222	80	5	7	3	1	—	3	3	6
11	ȘTIINȚA CONSTANȚA	4	—	1	3	114	32	2	3	1	—	2	1	5	8
12	F.C. SP. STUD. BUC.	1	—	1	—	407	91	3	2	1	—	—	1	—	1
13	ȘTIINȚA PETROȘANI	3	—	1	2	94	27	2	—	1	2	—	—	—	—
14	C.S.U. I.P.G. PLOIEȘTI	4	—	—	4	95	1	—	—	1	3	—	—	—	—
15	C.S.U. ORADEA	2	—	—	2	29	16	1	—	1	—	—	—	1	1
16	ȘTIINȚA BAIA MARE	1	—	1	—	55	24	1	—	1	—	—	—	—	—
17	C.S.U. TG. MUREȘ	1	—	—	1	148	13	—	—	2	—	—	—	—	—
18	C.S.U. SIBIU	2	—	—	2	30	—	—	—	1	—	—	—	—	—
	TOTAL	88	9	28	51	4066	1081	109	107	44	17	53	58	66	177

Ploiești (baschet fem.), Poli Timișoara (volei masc.), Polit. București (oină). La baschet masculin toate echipele studențești activează în grupa a II-a valorică, iar hocheiul de la C.S.U. Construcții se zbate de ani de zile între grupa a II-a și a III-a valorică.

Rezultate în scădere față de anii precedenți înregistrează și secțiile de scrimă de la C.S.U. Tg. Mureș și Poli Timișoara, cele de Yahting de la C.S.U. Construcții și Știința Constanța, secția de kaiac de la Poli Timișoara, cele de alpinism și orientare turistică de la C.S.U. Brașov și Polit. București, sau cele de judo de la Iași, Cluj și I.E.F.S.

CENTRALIZATOR

PRIVIND UNELE DATE DE SINTEZĂ PE RAMURI DE SPORT - 1987

Nr. crt.	RAMURA DE SPORT	SECȚII DE PERFORMANȚĂ NOMINALIZATE				ECHIPE DIVIZIONARE			SPORTIVI LEGITIMAȚI				LOCURI I-II-III ÎN CAMPIONATUL R.S.R.			
		TOTAL	din care			TOTAL	din care		TOTAL	din care			TOTAL	din care		
			olimpic	internațională	național		A	B		cat. super. de clasif.	în lot seniori	în lot tin. jun.		I	II	III
	I SPORTURI OLIMPICE DE VARĂ															
1	ATLETISM	9	4	2	3	—	—	—	445	121	22	7	75	21	32	22
2	BASCHET	8	—	1	7	10	7	3	154	55	8	9	1	1	—	—
3	CANOTAJ	3	2	1	—	—	—	—	137	49	2	—	12	3	1	8
4	KAIAC-CANOE	1	—	—	1	—	—	—	62	21	2	—	—	—	—	—
5	FOTBAL	7	—	3	4	6	4	2	1038	155	14	13	1	—	1	—
6	HANDBAL	6	2	—	4	8	5	3	152	68	8	11	2	1	1	—
7	JUDO	4	—	2	2	1	1	—	116	44	1	3	4	1	2	1
8	PENTATLON	1	—	1	—	—	—	—	17	7	2	—	3	—	2	1
9	POLO	1	—	—	1	1	1	—	42	17	—	—	—	—	—	—
10	SCRIMĂ	3	—	1	2	6	5	1	273	25	—	8	4	3	1	—
11	TIR	5	—	4	1	—	—	—	197	48	2	3	23	3	5	15
12	VOLEI	8	—	2	6	10	6	4	144	56	8	11	2	1	1	—
13	YAHTING	3	—	—	3	—	—	—	134	50	4	9	11	5	2	4
	II SPORTURI OLIMPICE DE IARNĂ															
14	BOB	1	1	—	—	—	—	—	10	4	—	—	1	1	—	—
15	HOCHEI	1	—	—	1	—	—	—	35	17	—	2	—	—	—	—
16	SCHI	3	—	—	3	—	—	—	51	11	—	—	2	—	2	—
	III ALTE SPORTURI															
17	ALPINISM	1	—	—	1	—	—	—	40	4	1	—	1	—	—	1
18	AUTOMOBILISM	2	—	—	2	—	—	—	41	9	—	—	—	—	—	—
19	MODELISM	2	—	2	—	—	—	—	170	56	8	—	10	4	3	3
20	ORIENTARE SP.	2	—	—	2	—	—	—	40	8	3	—	4	3	—	1
21	RUGBY	7	—	5	2	8	6	2	308	117	8	4	—	—	—	—
22	ȘAH	4	—	2	2	5	3	2	227	111	10	18	7	3	2	2
23	TENIS DE CÎMP	2	—	1	1	2	2	—	142	6	—	2	3	—	—	3
24	TENIS DE MASĂ	2	—	1	1	3	3	—	74	22	6	7	11	3	3	5
25	OINĂ	1	—	—	1	—	—	—	14	—	—	—	—	—	—	—
26	RADIOAMATORISM	1	—	—	1	—	—	—	3	—	—	—	—	—	—	—
	TOTAL	88	9	28	51	61	44	17	4066	1081	109	107	177	53	58	66

b) **În activitatea internațională :**

În anul 1987 un număr de 213 sportivi din cluburile universitare au fost selecționați în diferite loturi reprezentative (23 — în loturi olimpice, 83 — în loturi de seniori, 36 — tineret, 71 — în loturi de juniori). Din rîndul acestora, 117 sportivi au participat efectiv în competiții internaționale oficiale, o parte dintre ei aducîndu-și contribuția la cucerirea unui număr de 26 medalii, din care 11 de aur, 6 de argint, și 9 de bronz.

În comparație cu anul 1985 contribuția sportului universitar la obținerea de medalii apare într-o vizibilă scădere (26 — față de 64), iar la numărul de participanți la medalii se înregistrează aceeași curbă (36 sportivi, față de 75 sportivi din 1985).

Punctaje realizate
în dinamică, în activitatea internațională

INDICATORUL	Ani de comparație		
	1985	1986	1987
Contribuția la rezultate			
- în campionate mondiale	275,24	140,16	216,40
- în campionate europene	183,53	74,56	4,64
- în campionate balcanice	171,18	68,93	87,42
Contribuția la loturi	1512	1813	1558
- Participanți la competiții	180	135	117
Total punctaj internațional	2273	2110	1961

Anexa 6

Bilanțul medaliilor obținute de sportivii români
la jocurile mondiale universitare

Anul	Locul desfășurării	Medalii obținute				Locul în clasamentul general
		Aur	Argint	Bronz	Total	
1957	Paris	3	1	1	5	
1959	Torino	2	1	2	5	
1961	Sofia	6	6	8	20	
1965	Budapesta	3	4	4	11	
1970	Torino	-	4	2	6	
1973	Moscova	4	7	8	19	III
1977	Sofia	11	10	14	35	IV
1979	Mexico	13	3	15	31	III
1981	București	30	17	20	67	II
1983	Edmonton	6	12	9	27	IV
1985	Kobe	5	10	6	21	IV
1987	Zagreb	21	12	10	43	III
Total		101	86	98	285	

Din cele 18 cluburi studențești, doar 11 figurează cu punctaje de contribuție în activitatea internațională (rezultate), dintre acestea, în frunte situîndu-se C.S.U. Galați (145,36) și Știința Bacău (116,52 pct.), iar pe ramuri de sport — atletismul (228,65 pct.) și modelismul (70 pct.).

Dintre rezultatele obținute în 1987 se detașează locul III pe națiuni ocupat la J.M.U. de vară, cucerirea titlului de campioană mondială universitară la

Anexa 7

Date de sinteză
privind evoluția în dinamică a sportului universitar de performanță în perioada 1968-1987

A. Indicatori de referință	Ani de comparație			
	1968	1974	1984	1987
- Unități sportive	39	42	19	18
- Secții nominalizate	131	142	94	88
- Sportivi cu categorii superioare	818	1434	1151	1081
- Echipe divizionare A	40	70	45	44
- Locuri I-III în campionatul RSR	169	258	220	177
- Sportivi în loturi RSR	301	304	232	216
- Total sportivi legitimați	7647	8366	4878	4066
- Nr. sportivi participanți la medalii (J.O., J.M.U., C.M., C.E., C.B.)	22	43	86	36
B. Punctaj de eficiență în:	Ani de comparație			
	1984	1985	1986	1987
- Activitatea internă	1707	1846	1502,80	1354,43
- Activitatea internațională	2126	2273	2111,45	1951,17
Total punctaj	3833	4119	3614	3305,60

handbal masculin, titlul de campioană mondială de sală la atletism (Doina Melinte), calificarea echipei de fotbal Sportul Studențesc în turul III al Cupei U.E.F.A.).

3. **Eficiența activității desfășurate.**

Pe baza Sistemului de punctaj adoptat an de an, încă din 1984, cifrele obținute prezintă eficiența activității desfășurate în anul 1987, separat pe cluburi universitare și pe ramuri de sport, cu partea sa de contribuție în activitatea internă, precum și în cea internațională.

Pe ansamblul activității desfășurate, în anul 1987, sportul universitar acumulează un număr de 3 305,60 pct. (1 334,43 — în activitatea internă și 1 951,17 — în activitatea internațională).

Prin contribuția la punctajul general realizat, pe baza căruia s-a întocmit clasamentul general neoficial al cluburilor universitare, pe primele locuri se situează în ordine:

1. Universitatea Craiova — 427,38 pct. = 12,08% ;
2. Politehnica Timișoara — 395,09 pct. = 11.09% ;
3. U. Cluj-Napoca — 391,63 pct. = 11,08% ;
4. C.S.U. Galați — 390,36 pct. = 11,07% ;
5. Știința Bacău — 358,42 pct. = 10,80%.

Analiza procentelor de contribuție pe cluburi universitare ne oferă constatarea că primele 5 cluburi universitare realizează un procent de 56,12% din totalul activității, în timp ce celelalte 13 cluburi universitare realizează împreună doar 73,88% din totalul activității.

EFICIENȚA ACTIVITĂȚII CLUBURILOR SPORTIVE UNIVERSITARE ÎN DINAMICA PE ANII 1984 – 1985 – 1986 – 1987

NR CRT	DENUMIREA CLUBULUI SPORTIV	Punctaj de eficiență realizat :				Tendință evoluție
		1984	1985	1986	1987	
I.	UNIVERSITATEA CRAIOVA	370,50	330,25	505,64	427,38	
II	POLITEHNICA TIMIȘOARA	354,66	504,84	474,14	395,09	
III	„U" CLUJ - NAPOCA	228,07	261,89	397,66	391,63	
IV	C.S.U. GALAȚI	347,10	401,94	165,31	390,36	
V	ȘTIINȚA BACĂU	490,33	505,37	244,18	358,42	
VI	I.E.F.S. BUCUREȘTI	336,07	357,07	241,99	245,95	
VII	POLITEHNICA BUCUREȘTI	387,43	255,17	280,78	244,75	
VIII	C.S.U CONSTRUCȚII BUC.	562,40	634,95	553,14	201,63	
IX	C.S.U. BRAȘOV	136,00	115,99	166,00	180,20	
X	POLITEHNICA IAȘI	249,41	211,90	244,37	179,00	
XI	ȘTIINȚA CONSTANȚA	115,00	182,25	99,63	72,15	
XII	F.C. SPORTUL STUD. BUC.	59,00	69,00	129,00	70,00	
XIII	ȘTIINȚA PETROȘANI	44,55	43,80	18,10	40,00	
XIV	C.S.U. I.P.G. PLOIEȘTI	38,00	39,00	23,30	33,00	
XV	C.S.U. ORADEA	29,33	71,00	18,71	22,00	
XVI	ȘTIINȚA BAIA - MARE	43,85	64,00	25,30	20,04	
XVII	C.S.U. TG. MUREȘ	13,00	14,00	17,00	17,00	
XVIII	C.S.U. SIBIU	23,00	26,00	7,00	17,00	
TOTAL		3833,70	4119,42	3614,25	3305,60	

Pe ramuri de sport, cele mai multe puncte le realizează atletismul (684,55 pct.), fotbalul (340 pct.), handbalul (279,67 pct.), voleiul (240,49 pct.), șahul (228 pct.).

Din analiza comparativă a punctelor de eficiență realizate, se constată o evoluție descendentă a acestora, atît pe plan intern cît și pe plan internațional.

CELE MAI BUNE ECHIPE STUDENȚEȘTI ÎN 1987

1. Universitatea-C.S.Ș. „Viitorul" Cluj-Napoca — baschet-f (campioană națională, de 8 ori consecutiv).
2. Știința Bacău — handbal f. (campioană națională, de 8 ori consecutiv).
3. Universitatea-C.F.R. Craiova — volei f. (campioană națională).
4. Politehnica București — șah echipe m. (campioană națională la absolut și masculin).
5. Universitatea-A.S.A. Craiova — tenis masă m. (campioană națională).
6. Politehnica Timișoara — handbal-m. (vicecampioană națională și cîștigătoare a Cupei României).
7. C.S.U.-I.M.N. Galați — volei-f. (vicecampioană națională).
8. F.C. Sportul Studențesc București (locul IV în Divizie și calificată în turul III al Cupei U.E.F.A.).

PUNCTAJ CUMULATIV PE CLUBURI 1987
(Activitate internă și activitate internațională)
— Clasament neoficial —

Locul	CLUBUL SPORTIV	Punctaj de eficiență realizat			Procent de contribuție %
		în activitatea internă	în activitatea internațională	Total puncte	
I	UNIVERSITATEA CRAIOVA	123,85	303,53	427,38	12,93
II	POLITEHNICA TIMIȘOARA	197,00	198,09	395,09	11,95
III	UNIVERSITATEA CLUJ-NAPOCA	141,20	250,43	391,63	11,85
IV	C.S.U. GALAȚI	126,00	264,36	390,36	11,81
V	ȘTIINȚA BACĂU	100,90	257,22	358,42	10,84
VI	I.E.F.S. BUCUREȘTI	133,20	112,75	245,95	7,44
VII	POLITEHNICA BUCUREȘTI	110,00	134,75	244,75	7,40
VIII	C.S.U. CONSTRUCȚII BUCUREȘTI	61,63	140,00	201,63	6,10
IX	C.S.U. BRAȘOV	97,00	83,20	180,20	5,45
X	POLITEHNICA IAȘI	82,00	97,00	179,00	5,42
XI	ȘTIINȚA CONSTANȚA	29,65	42,50	72,15	2,18
XII	FC. SPORTUL STUDENȚESC BUC.	22,00	48,00	70,00	2,12
XIII	ȘTIINȚA PETROȘANI	26,00	14,00	40,00	1,20
XIV	C.S.U. - I.P.G. PLOIEȘTI	33,00	—	33,00	1,00
XV	C.S.U. ORADEA	15,00	7,00	22,00	0,67
XVI	ȘTIINȚA BAIA - MARE	12,00	8,04	20,04	0,60
XVII	C.S.U. TÎRGU - MUREȘ	17,00	—	17,00	0,51
XVIII	C.S.U. SIBIU	17,00	—	17,00	0,51
	TOTAL	1344,43	1961,17	3305,60	—

CEI MAI BUNI 10 SPORTIVI DIN CLUBURILE UNIVERSITARE

Cei mai buni 10 sportivi din cluburile universitare

1. Doina MELINTE — atletism — Știința-C.F.R. Bacău (campioană mondială de sală, medalie de bronz la C.M. în aer liber, campioană națională).
2. Liliana NĂSTASE — atletism — C.S.U. Galați (loc I la J.M.U., loc V la C.M., 2 titluri R.S.R., 3 noi recorduri R.S.R.).
3. Alexandru BULIGAN — handbal — Poli Timișoara (component al echipei campioană mondială universitară și al echipei Poli Timișoara, loc I în cupa R.S.R. și loc II în campionatul național).
4. Marian STĂNESCU — atletism — Poli Timișoara (loc IV cu echipa, la C.M. de cros, loc VI — la individual și campioană națională).
5. Nicu ROATĂ — atletism — I.E.F.S. București (campion și recordman național la aruncarea sulițe).

6. Mihaela NADEKDE — caiac — C.S.U. Construcții (loc I la J.M.U.).
7. Maria CIOBANU — tir — C.S.U. Brașov (deținătoare a mai multor titluri de campioană R.S.R. și prestație valoroasă în Cupa mondială).
8. Vasile FLOREA — tenis de masă — U. Craiova (de 3 ori campion R.S.R., medalii de aur și bronz la camp. balcanice).
9. Mihai MARIAN — șah — Politehnica București (component al echipei campioane R.S.R., calificat în turneul internațional al camp. mondiale individuale).
10. Marcel CORAȘ — fotbal — F.C. Sportul Studențesc (component de bază al echipei clasată pe locul IV în campionat și clasată în turul III al Cupei U.E.F.A.).

Cele mai bune secții studențești
(prin punctajele de eficiență realizate)

Atletism — St. Bacău	=	218	pct.
Șah — Polit. București	=	150	pct.
Atletism — C.S.U. Galați	=	148	pct.
Tenis masă — U. Craiova	=	122	pct.
Scrimă — I.E.F.S. Buc.	=	120	pct.
Handbal — St. Bacău	=	107	pct.
Baschet — U. Cluj-Nap.	=	104	pct.
Fotbal — U. Craiova	=	100	pct.
Handbal — Poli Timiș.	=	98	pct.
Tir — C.S.U. Brașov	=	84	pct.

M. POPESCU : Le degré de développement des activités sportives de performance des clubs universitaires en 1987

En partant de l'idée que le sport universitaire constitue un échelon représentatif de notre sport national, en ce qui concerne la hausse continue du niveau des performances, les disputes pour la composition des lots nationaux et surtout le dépistage, l'entraînement et l'affirmation d'éléments de valeur pour la grande performance, l'auteur remarque le rôle majeur que jouent chaque année les clubs des étudiants, certains sportifs de pointe ou équipes à l'affirmation du sport roumain dans l'arène internationale. L'auteur présente des données statistiques soulignant cette idée : en 1987, le sport universitaire a été représenté par 19 unités sportives comprenant 88 sections nominalisées, présentes à des concours organisés à 26 branches sportives — 9 au niveau olympique, 28 internationaux et 51 nationaux. Plus de 4.000 sportifs ont participé à ces manifestations.

M. POPESCU : The Development Stage Reached by High Performance Sporting Activities of University Clubs in 1987

University sports have a heavy say in our national sporting activities as they largely contribute to higher performance, to the high level of the national teams : university clubs spot, train and develop valuable elements for high performance sports. Year by year, the students' clubs, that is their top sportsmen and teams, play an important role in the assertion of Romanian sports in the international area. The author provides a great wealth of statistical data testifying to the above statements : in 1987 university sports were represented by 19 sporting units boasting 88 sections ; university sportmen and sportwomen participated in competitions organized by 26 sports branches : 9 at Olympic level, 28 at an international level, 51 at a national level ; in all 4 000 sportsmen were included in this sporting movement.

SISTEMUL OPTIM DE ACORDARE A NOTELOR RAPORTAT LA BAREMURILE MINIMALE IMPUSE DE S.U.V.A.

Prof. EMIL TULEA
Școala generală nr. 2 — Tîrnăveni

Noțiunea de sistem se referă la modul de organizare a unui proces, a unei activități (în cazul nostru) de educație fizică și sport.

Optim se referă la cel mai bun, foarte potrivit, foarte indicat sistem de acționare, iar cuvîntul barem arată norma care trebuie realizată pentru a se putea califica într-o competiție, pentru a obține o notă minimală, medie sau maximală impuse de S.U.V.A., și cuprinse în „Instrucțiunile privind organizarea și desfășurarea activității de educație fizică și sport aprobate cu Ordinul M.E.Î. Nr. 6226/1986.

Am considerat necesar să facem aceste precizări, în dorința de a ne convinge de marea contribuție a acestui sistem unic de verificare și apreciere, care ne ajută la realizarea unor obiective majore cum sînt :

— înarmarea elevilor cu un sistem de priceperi și deprinderi motrice la care se adaugă atît formarea capacităților motrice, civice, caracteriale, cît și necesitatea cizelării temperamentale, aptitudinale și politice a elevilor, ceea ce înseamnă să obții omul nou, pregătit multilateral, aproape de modelul prefigurat, capabil permanent la adaptări și readaptări, cu un cuvînt, prefectibil la tot ceea ce impune activitatea sportivă, viața profesională, comanda socială ;

— cunoașterea de către profesor a dezvoltării multilaterale a elevilor, depistînd cu mai multă obiectivitate și ușurință, elementele de perspectivă pentru sportul de performanță ;

— prin fixarea numai a baremului minimal (nota 5) se realizează un sistem de cerințe unitar, asigurînd finalitatea necesară principiului de tratare diferențiată, printr-o notare diferențiată, în funcție de nivelul de dezvoltare fizică și progresul realizat de elev ;

— permite accesul la nota maximă tuturor elevilor ;

— cu mici excepții, elevii scutiți medical se reduc la cota zero ;

— ajută la obiectivizarea muncii de control, verificare și apreciere a profesorului și învățătorului la clasă sau grupă sportivă ;

— ridică și întărește prestigiul cadrelor didactice implicate în activitatea de educație fizică și sport.

ORIENTAREA ȘI PREGĂTIREA ACTIVITĂȚII ÎN NOTARE

În sistemul de apreciere, evaluare și notare a elevilor am avut în vedere, ca prim criteriu, funcțiile aprecierii și notării :

1) **funcția instructivă,** stimulată prin control, elevul fiind determinat să-și însușească priceperi și deprinderi motrice, să adîncească înțelegerea lor.

Omul de știință **Gilberth** arăta : **„Elevii să fie ascultați sistematic, periodic, pentru a se obține randament maxim de evaluare“ ;**

2) **funcția educativă** printr-un control judicios efectuat îl stimulează pe elev, activează o serie de însușiri morale cum sînt : responsabilitatea, atitudinea față de muncă, față de semenii săi, îi întărește încrederea în forțele sale ;

3) **funcția selectivă** permite o diferențiere, o ierarhizare și o oarecare predilecție cu privire la evoluția anterioară a elevului ;

4) **funcția socială.** Prin acest control, școala, cluburile sportive, societatea, dispun permanent de o evidență în acest domeniu de activitate.

Profesorul **Valeriu Fărcaș,** legat de această funcție, precizează : **„Nota la educație fizică să fie măsura unor atribute numeroase și complexe, avînd o valoare de informare și reglare cu finalitate educativă, vizînd : creșterea și dezvoltarea calităților motrice, inteligența, memoria, talentul, cunoștințele, priceperile și deprinderile etc. Toate fiind întărite global, își au și funcția de selecție pentru activitatea sportivă de performanță“** (rev. Educație fizică și sport, nr. 7/1987).

Al doilea criteriu de care am ţinut seamă în aprecierea şi notarea elevilor a fost şi rămîne oglinda elevului, reflectată prin :

— progresul realizat în raport de rezultatele obţinute ;

— nivelul de dezvoltare fizică şi al calităţilor motrice cu care este înzestrat fiecare elev ;

— participarea integrală la sistemul de lecţii planificate înaintea probelor de control ;

— interesul manifestat de elevi pentru activitatea programată ;

— participarea elevilor la competiţii, felul cum îşi onorează asociaţia sportivă, cum luptă pentru apărarea culorilor ei (în măsura puterii şi capacităţii fiecăruia) ;

— disciplina şi ambiţia de care dă dovadă în pregătire ;

— participarea la sportul de performanţă.

În dorinţa obţinerii de către elevi a unui randament cu progrese notabile, la trecerea normelor am avut în vedere :

— o cît mai judicioasă eşalonare a probelor de control în graficul planului anual şi în planificarea trimestrială ;

— stabilirea sistemelor de lecţii înainte de trecerea probelor de control ;

— perioadele cînd elevii sînt în practica agricolă ;

— posibilităţile de care dispunem, de baza sportivă şi a condiţiilor climatice ;

— pregătirea pentru probele de control şi în alte lecţii programate în cursul trimestrului respectiv (în afara sistemelor de lecţii) ;

— atît baremurile minimale, cît şi probele şi normele de control pentru selecţionarea elevilor cu aptitudini în grupele de pregătire sportivă au fost afişate la loc vizibil, alături de calendarul competiţiilor sportive şcolare, pentru a fi cunoscute de elevi şi, în ultimă instanţă, să fie eliminat orice dublu asupra corectitudinii înregistrării şi notării rezultatelor ;

— la panoul sportiv, unde avem defalcate (pe trimestre şi luni) competiţiile sportive care au loc, s-au afişat rezultatele cele mai semnificative, cu notele obţinute la probele S.U.V.A., iar elevilor care obţin rezultate de excepţie li se adaugă şi fotografia, procedeu folosit pentru a le dezvolta elevilor dragostea şi interesul, spiritul de întrecere, stimularea lor morală, ajutîndu-i şi pe această cale să obţină un randament cît mai bun, în cadrul testărilor, cu note corespunzătoare.

METODOLOGIA APRECIERII ŞI NOTĂRII ELEVILOR ÎN BAZA BAREMURILOR MINIMALE

Pentru elevii care prezintă deficienţe fizice de gradul I sau unele afecţiuni uşoare s-au stabilit probe şi norme de control adecvate posibilităţilor. Menţionăm că majoritatea acestor elevi s-au încadrat cu rezultate bune la majoritatea probelor.

Pe elevii care prezintă defecţiuni fizice de gradul II şi III nu i-am notat, însă au fost şi sînt determinaţi să participe la orele de educaţie fizică, devenind beneficiarii unor cunoştinţe practice şi teoretice din domeniul educaţiei fizice şi sportului.

Tracţiunile în braţe din atîrnat la bară (la clasele V şi VI) au fost efectuate la începutul trimestrului I, ele făcînd parte din sistemul de selecţie pentru activitatea sportivă de performanţă. Săritura în lungime cu elan şi aruncarea mingii de oină, de pe loc, la distanţă, au fost folosite ca test iniţial la începutul trimestrului I, apreciindu-le cu notă la sfîrşitul aceluiaşi trimestru, acordîndu-se cîte o notă pentru fiecare probă.

Pentru gimnastica acrobatică şi săritura la un aparat, aprecierea am făcut-o la sfîrşitul trimestrului al II-lea printr-o singură notă, cumulativă, provenită din media notelor celor două probe.

Nota dată la jocul sportiv, la sfîrşitul trimestrului al III-lea, a reflectat calitatea şi nivelul de execuţie a procedeelor tehnico-tactice învăţate.

TABEL NR.1 INCADRAREA ELEVILOR CLASELOR a V-a A si a V-a B PE GRUPE VALORICE IN VEDEREA SUSTINERII BAREMELOR MINIMALE PENTRU APRECIEREA NIVELULUI DE PREGATIRE

Nr. crt.	Proba la care au fost testati	Testarea	Grupa III cu rezultate sub barem minim B	F	Incadrarea B	F	% Nota	Grupa II cu rezultate între baremele minim-mediu B 5-7	F	Incadrarea B	F	% Nota	Grupa I cu rezultate depăşind baremele medii. B 8-10	F	Incadrarea B	F	%
1.	Aruncarea mingii de oină de pe loc	TI	-19 m.	-13 m.	12	8	41,7	19-23	13-14	8	4	25	+23	+14	16	0	33,3
		TF			6	4	20,8			8	6	29,2			22	2	50
2.	Săritura în lungime cu elan.	TI	-2,60 m	-2,40 m	10	8	37,5	2,60-2,80	2,40-2,60	12	4	33,3	+2,80	+ 2,60	14	0	29,2
		TF			4	4	16,7			10	4	29,1			22	4	54,2
3.	Forţa musculaturii spatelui (nr.repetări)	TI	- 6	- 5	-	-	-	6-25	5-26	12	4	33,3	+25	+20	24	8	66,7
		TF			-	-	-			6	2	16,7			30	10	83,3
4.	Forţa musculaturii abdominale (nr.repetări)	TI	-14	-12	-	-	-	14-30	12-28	14	4	37,5	+30	+28	22	8	62,5
		TF			-	-	-			10	2	25			26	10	75
5.	Tracţiuni în braţe din atîrnat (nr.repetări)	TI	PROGRES INREG.		12	8	41,7	2- 4	1- 3	16	4	41,7	+ 4	+ 3	8	0	16,6
		TF			6	6	25			18	4	45,8			12	2	29,2
6.	Săritura în lungime de pe loc	TI	-1,50	-1,40	24	8	66,6	1,50-1,65	1,40-1,50	10	4	29,2	+1,65	+1,50	2	0	4,2
		T_{INT}			8	2	20,8			20	6	54,2			8	4	25
7.	Alergare de rezistenţă F=600 m. B=800 m.	TI	+4'	+3'30"	4	2	12,5	4' - 3'45"	3'30" - 3'	24	6	62,5	-3'45"	- 3'	8	4	25
		T_{INT}			3	2	10,4			21	4	52,1			12	6	37,5
8.	Alergare de viteză 50 m.	TI	+9"	+9"8	14	6	41,7	9"-8"7	9"8 - 9"4	14	6	41,7	-8"7	- 9"4	8	0	16,6
		T_{INT}			6	4	20,8			20	6	54,2			10	2	25

TI = Testare inițială;

TF = Testare finală;

T_{INT} = Testare intermediară.

N O T A : Testările intermediare s-au efectuat la sfîrşitul trimestrului II (pentru a obţine datele) urmînd ca testările finale să aibă loc la sfîrşitul trimestrului III.-

TABEL NR. 2 SISTEMUL OPTIM DE ACORDARE A NOTELOR RAPORTATE LA BAREMELE MINIMALE IMPUSE DE S.U.V.A.S.

PROBA	CLASA	Grupa în care se încadrează	SEX	NOTAREA					
				5	6	7	8	9	10
Săritura în lungime cu elan	VI	Grupa III	B	2,80	2,85	2,90	2,95	3,00	3,10
			F	2,50	2,55	2,60	2,65	2,70	2,80
		Grupa II	B	2,80	2,85	2,90	2,95	3,05	3,15
			F	2,50	2,55	2,60	2,65	2,75	2,85
		Grupa I	B	2,80	2,90	3,00	3,10	3,20	3,30
			F	2,50	2,60	2,70	2,80	2,90	3,00
	VII	Grupa III	B	3,00	3,05	3,10	3,15	3,20	3,30
			F	2,70	2,75	2,80	2,85	2,90	3,00
		Grupa II	B	3,00	3,05	3,10	3,15	3,25	3,35
			F	2,70	2,75	2,80	2,85	2,95	3,05
		Grupa I	B	3,00	3,10	3,20	3,30	3,40	3,50
			F	2,70	2,80	2,90	3,00	3,10	3,20
	VIII	Grupa III	B	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,40
			F	2,80	2,85	2,90	2,95	3,00	3,10
		Grupa II	B	3,10	3,15	3,20	3,25	3,35	3,45
			F	2,80	2,85	2,90	2,95	3,05	3,15
		Grupa I	B	3,10	3,20	3,30	3,40	3,50	3,60
			F	2,80	2,90	3,00	3,10	3,20	3,30

TABEL Nr.3 SISTEMUL OPTIM DE ACORDARE A NOTELOR RAPORTATE LA BAREMELE MINIMALE IMPUSE DE S.U.V.A.

PROBA	CLASA	Grupa în care se încadrează	SEX	NOTAREA					
				5	6	7	8	9	10
Aruncarea mingii de oină de pe loc	VI	Grupa III	B	21 m.	21,5o	22	22,5o	23	23,5o
			F	15 m.	15,5o	16	16,5o	17	17,5o
		Grupa II	B	21 m.	21,5o	22	22,5o	23,5o	24,5o
			F	15 m.	15,5o	16	16,5o	17,5o	18,5o
		Grupa I	B	21 m.	22	23	24	25	26,5o
			F	15 m.	16	17	18	19	2o,5o
	VII	Grupa III	B	23 m.	23,5o	24	24,5o	25	25,5o
			F	17 m.	17,5o	18	18,5o	19	19,5o
		Grupa II	B	23 m.	23,5o	24	24,5o	25,5o	26,5o
			F	17 m.	17,5o	18	18,5o	19,5o	2o,5o
		Grupa I	B	23 m.	24	25	26	27,5o	29
			F	17 m.	18	19	2o	21,5o	23
	VIII	Grupa III	B	25 m.	25,5o	26	26,5o	27	27,5o
			F	19 m.	19,5o	2o	2o,5o	21	21,5o
		Grupa II	B	25 m.	25,5o	26	27	28	29
			F	19 m.	19,5o	2o	21	22	23
		Grupa I	B	25 m.	26	27	28	29	3o
			F	19 m.	2o	21	22	23	24

TABEL NR. 4 SISTEMUL OPTIM DE ACORDARE A NOTELOR RAPORTATE LA BAREMELE MINIMALE IMPUSE DE S.U.V.A.S.

PROBA	CLASA	Grupa în care se încadrează	SEX	NOTAREA					
				5	6	7	8	9	10
Săritura în lungime de pe loc	VI	Grupa III	B	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80
			F	1,45	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70
		Grupa II	B	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,85
			F	1,45	1,50	1,55	1,60	1,65	1,75
		Grupa I	B	1,55	1,60	1,65	1,70	1,80	1,90
			F	1,45	1,50	1,55	1,60	1,70	1,80
	VII	Grupa III	B	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90
			F	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75
		Grupa II	B	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,95
			F	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,80
		Grupa I	B	1,65	1,70	1,75	1,80	1,90	2,00
			F	1,50	1,55	1,60	1,65	1,75	1,85
	VIII	Grupa III	B	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95
			F	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80
		Grupa II	B	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	2,00
			F	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,85
		Grupa I	B	1,70	1,75	1,80	1,85	1,95	2,05
			F	1,55	1,60	1,65	1,70	1,80	1,90

TABEL NR. 5 PUNCTAJUL ACORDAT PE BAZA PROGRESULUI REALIZAT INTRE TESTAREA INITIALA SI TESTAREA FINALA (se acordă 1 punct).

Nr. crt.	P r o b a	Grupa III	Grupa II	Grupa I
1.	Aruncarea mingii de oină de pe loc	0,50 m.	1,50 m.	2 m.
2.	Săritura în lungime cu elan	0,20 m.	0,35 m.	0,50 m.
3.	Forţa musculaturii spatelui	3	5	8
4.	Forţa musculaturii abdominale	5	7	10
5.	Tracţiuni în braţe din atîrnat (progres realizat)	2	3	4
6.	Alergare de rezistenţă Cl.V-VI F = 600 m. B = 800 m. Cl.VII-VIII F= 800 m. B=1000 m.	-10"	-15"	-20"
7.	Săritura în lungime de pe loc	0,10 m.	0,15 m.	0,20 m.
8.	Alergare de viteză 50 m.	- 0"3	-0"5	-0"7

TEHNICI DE ÎNREGISTRARE ȘI EVALUARE ÎN SISTEMUL OPTIM DE NOTARE

La clasele VI—VIII, fiind aceeași profesori, în perioada ultimilor doi ani, am considerat ca test inițial rezultatele testului final de la sfîrșitul trimestrului al III-lea al anului de învățămînt 1986—1987.

Pentru elevii care din cauza execuțiilor tehnice greșite sau pur și simplu din dorința de a-și îmbunătăți propriul lor „record" la cererea lor, li s-au decalat cu o săptămînă susținerea probelor, dîndu-le posibilitatea de a se mai putea pregăti :

— **săritura în lungime de pe loc** — nesincronizarea balansărilor de brațe, cu mișcarea de flexie a genunchilor, desprinderea de pe sol cu tendințe de dezechilibrare ;

— **aruncarea mingii de oină** — priză greșită la minge, depășirea liniei de la locul de azvîrlire, imprimarea unui unghi necorespunzător de deplasarea mingii în aer ;

— **săritura în lungime cu elan** — „deschiderea" exagerată a picioarelor pe ultimii metri cînd se apropie de bătaie, precum și depășirea la bătaie a spațiului larg de 50 cm prevăzut (le-am acceptat în plus una sau două încercări).

În tabelul 1 am încadrat elevii din clasa a V-a A și B pe trei grupe valorice, întrucît la efectuarea unor teste de moment, înaintea celor inițiale, am constatat că :

— posedă indici morfologici și funcționali diferiți ;
— dezvoltarea somatică diferită ;
— trăsături de voință, ambiție, pasiune și interes diferite ;
— un număr substanțial de elevi nu se încadrează în modelul absolventului ciclului primar prevăzut și aceasta datorită inconstanților în pregătire la orele de educație fizică.

Cifrele din tabelul 1 ne confirmă cele relatate.

Aceeași încadrare, pe trei grupe valorice, am conceput-o și la clasele a VI-a — a VIII-a, întrucît prin rezultatele obținute de subiecți s-au dovedit a fi cu randament foarte bun ; bun și satisfăcător.

În tabelul 2, la săritura în lungime cu elan, notarea s-a efectuat corespunzător cu cifrele consemnate.

În tabelul 3, la aruncarea mingii de oină, la distanță, am ținut seamă de media rezultatelor anterioare obținute de elevi, de tradițiile existente în școală.

La săritura în lungime de pe loc, notarea s-a efectuat conform cifrelor din tabelul 4.

Pentru elevii care au obținut rezultate cu progrese notabile între cele două testări (inițială și finală) s-a acordat cîte un punct la notare după cum se poate constata în tabelul 5.

De menționat că la clasa a VII-a progresul realizat se ridică la cote superioare comparativ cu al elevilor din clasa a VIII-a, lucru firesc dacă ne gîndim că din trimestrul al II-lea apar grijile și preocupările predominante pentru examenul de treaptă.

Progrese notabile realizează elevii clasei a VI-a, comparativ cu elevii clasei a V-a, lesne de înțeles, dacă avem în vedere că în trimestrul I și o parte din trimestrul II trebuie să luăm aproape totul de la capăt pentru realizarea modelului absolventului clasei a IV-a și apoi pregătirea lor la nivelul cerințelor ciclului gimnazial.

Aplicînd acest sistem de notare, din totalul de 276 de elevi ai ciclului gimnazial testați și notați a reieșit că 38 s-au încadrat la note între 5—7, deci 13,7 la sută, 141 — între 8—9, 51,1 la sută și 97 cu nota 10, 35,2 la sută (la mediile întocmite s-a cumulat și notarea curentă).

CONCLUZII ȘI PROPUNERI

Baremurile minimale pentru clasa a V-a își vor dovedi eficiență mai mare și vor contribui la perfecționarea continuă a procesului instructiv-educativ în domeniul educației fizice cînd vor avea posibilitatea să se confrunte cu subiecți, care în cursul celor patru ani de școlarizare și-au realizat obiectivele și sarcinile din programa școlară și din instrucțiuni, ceea ce presupune o muncă continuă, sistematică din partea cadrelor care predau educația fizică la ciclul primar.

Pentru ca nota să devină un adevărat act propulsor al străduinței elevului, ea trebuie să fie cît mai reală, dar și stimulativă, să conducă la finalizarea unuia dintre obiectivele majore al educației fizice școlare și anume :

— atragerea tuturor elevilor în practicarea sistematică a exercițiului fizic sub diferite forme, îndrăgirea acestei activități pentru a deveni o obișnuință permanentă, pe toată perioada vieții elevilor, într-un cuvînt, să pregătim și pe această linie ființa umană capabilă să țină pasul cu cerințele și exigențele vieții cotidiene. Pentru o mai reală apreciere și notare a elevilor propunem ca proba tracțiunii în brațe din atîrnat la bara înaltă, la fete, să fie înlocuită cu :

Varianta 1 : clasele a V-a și a VI-a — **flotări în brațe cu sprijin pe banca de gimnastică** (barem minim de repetări — 4, pentru nota 5) ;

— clasele a VII-a și a VIII-a — flotări în brațe cu sprijin la sol (barem minim de repetări — 3, pentru nota 5) ;

Varianta a doua, fete — tracțiuni în brațe din sub atîrnat (cu membrele inferioare pe sol) la bara joasă de 1—1,20 m.

Pentru probele : **forța musculaturii abdominale** și **forța musculaturii spatelui, numărul de repetări să fie condiționate în unitate de timp.**

— Antepenultimul paragraf de la cap. X din Instrucțiunile 6226/1986 referitor la recompense și sancțiuni, să fie aplicat în aceeași măsură și pentru cadrele didactice care predau educația fizică la ciclul primar, precum și profesorilor de alte specialități care își completează catedra cu ora de educație fizică.

— La ultimul paragraf din același capitol X, unde se precizează că : orele de educație fizică sînt obligatorii la asistențe dacă sînt cuprinse în orarul zilei respective la ciclul primar, **să fie obligatoriu chiar dacă nu sînt cuprinse** în ziua cînd se efectuează asistențele.

Concluziile și propunerile formulate au ca bază activitatea practică a profesorilor de educație fizică din școală, a muncii noastre continue și perseverente, urmărind și înregistrînd datele necesare pe care apoi să le prelucrăm în dorința de a ne aduce o modestă contribuție la perfecționarea continuă a sistemului optim de acordare a notelor.

BIBLIOGRAFIE

1. *** : Raport prezentat de tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU la Conferința Națională a P.C.R. din 14—16 decembrie 1987 ;
2. DEMETER A. : Fiziologia educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1970, pag. 44.
3. DRĂGAN IOAN : Cultură fizică medicală — Ed. Sport-Turism, București, 1981, pag. 102.
4. FIREA ELENA : Metodica educației fizice școlare, vol. II/1979, pag. 20.
5. FIREA ELENA : Metodica educației fizice școlare, vol. I, I.E.F.S. Buc. (reeditare) 1985, pag. 184.
6. MITRA GH., MOGOȘ AL. : Metodica educației fizice, Ed. a II-a revăzută — 1975, pag. 145.
7. MITRA GH., MOGOȘ AL. : Metodica educației fizice școlare, Ed. a III-a — 1980, revăzută și adăugită, pag. 256.
8. *** : Revistele „Educație fizică și sport" din anii 1985—1987. Rubrica : „Educația fizică și sportul în învățămînt".
9. *** : Programele școlare privind predarea educației fizice.
10. *** : Instrucțiuni privind organizarea și desfășurarea activității de educație fizică și sport Nr. 6226/1986.

E. TULEA : Le système optimal d'accorder les notes, rapporté aux barèmes minimaux imposés par S.U.V.A.

Les barèmes minimaux, imposés par le système unitaire de vérification et d'appréciation continuent d'être dans l'attention des spécialistes, dans notre cas des professeurs d'éducation physique. L'auteur de cet ouvrage propose la discussion de l'orientation et de la préparation de l'activité de notation, la méthodologie d/appréciation de la capacité des élèves à l'éducation physique selon les barèmes minimaux. On présente des techniques d'enregistrement et d'évaluation du système optimal de noter et on propose des améliorations de l'actuel système unitaire de vérification et d'appréciation dans le domaine de l'éducation physique et du sport.

E. TULEA : The Best Marking System Attuned to the Minimal S.U.V.A' Standards

The minimal standards imposed by the unitary system of control and evaluation are in the focus of attention of the specialists, and hotly debated on particularly by physical education teachers. The author dwells on the orientations and preparatory work for marking and on the methodology of the pupils' assessment and marking for physical education activities on the basis of the above-quoted minimal standards. He describes a number of techniques likely to help forward the marking system and makes proposals for improving the present unitary system of control and evaluation in physical education and sports.

(Urmare din pag. 59)

A. KONZALIAN : Performance in Sports — A Consequence of the Correlation between Training and the Competitional Calendar

The author considers the competitional calendar as an important support in the trainng and testing of sportsmen, as well as in their hierarchical system and promotion. Starting from these basic ideas, the author's aim is to improve the organizational framework on the content of sporting activities so as to be closely linked to the competitional calendar. He underlines that there should be a close correlation between these two factors. He provides examples of this correlation from the activities unfolded in the municipality of Cluj-Napoca, and drown the following conclusions : the number of competitions is insufficient ; in the competitions generally organized, there are the same sportsmen involved. He recommends the organization of area competitions, which are likely to enrich the competitional calendar, especially as children and juniors are concerned.

NOTĂ

În articolul **„Aspecte psihologice și metodice ale învățării"** apărut în revista noastră nr. 6 1988, în tabelul nr. 1 s-au omis cîteva rînduri care-l fac să nu fie corespondent cu textul. Corect, acest tabel arată astfel :

Tabelul 1

TIPOLOGIA ÎNVĂȚĂRII „MOTRICE"

1. **Condiționări motrice**
   (încălzire, angrenare motrică, relaxare, respirație, odihnă).
2. **Învățare motrică propriu-zisă**
   (în gimnastică, patinaj artistic, sărituri de la platformă)
3. **Învățare perceptiv-motrică**
   (în tir, talere, aruncare liberă la coș, lansarea mingii pe contraatac)
4. **Învățare inteligent motrică**
   (în sporturi „euristice" — box, lupte, jocuri, sporturi individuale cu aspecte de decizie :
   — joc contra naturii — schi
   — joc 1 :1 — lupte, box, tenis
   — joc pluripersonal, cu implicații de sociomotricitate, colaborare, opoziție, inventivitate — jocuri sportive
5. **Învățare verbal motrică**
   — autocomenzi (în conducerea mișcărilor și acțiunilor)
   — terminologie sportivă(în comunicarea specifică)

Paragraful d, pag. 5, are următorul conținut :

d) În tabelul alăturat figurează încă două tipuri de învățare „motrică", mai puțin dezvoltate în literatura sportivă. **Condiționările motrice** fac parte din comportamentul general al sportivului, sub forma deprinderilor și obișnuințelor de încălzire, relaxare, echipare etc. Ele se pot numi și „ritualuri" atunci cînd au aspect de autoreglare a conduitei. **Învățarea verbală „motrică"** constă nu numai din însușirea terminologiei specifice probelor sportive, dar mai ales din conducerea în limbaj intern a operațiilor mentale care declanșează, conduc și reglează mișcările, acțiunile și activitatea în cîmpul sportiv.

Declanșarea prin autocomenzi a acțiunilor și reglarea lor în limbaj intern, repetarea prin reprezentări ideomotrice — antrenament mental — sînt cele mai importante ale acestui tip de învățare.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

PREGĂTIREA ÎN PENTATLONUL MODERN — UNITATE FUNCȚIONALĂ „SISTEM DESCHIS" DE TIP CIBERNETIC

Prof. IOAN MUREȘANU
Președintele Comitetului tehnic U.I.P.M.B.

Pentatlonul modern este un sport complex, alcătuit din cinci probe total diferite, care nu reprezintă o simplă sumă rezultată pe baza regulamentului de concurs, ci un tot unitar, ale cărui componente (părți) se găsesc într-o interacțiune legică, iar specificul lor se integrează și participă la specificul întregului complex, fiecare dintre ele fiind importantă și necesară pentru existența vitală a acestuia.

Pentatlonul modern se constituie ca un sistem complex, în care probele se intercondiționează reciproc, asigurînd îmbinarea armonioasă a unor tipuri de efort diferite și de deprinderi tehnico-tactice etc. astfel încît, formativ, pentatlonistul este un adevărat polisportiv, nu numai un bun călăreț, scrimer, înotător, trăgător sau crosist.

În acest sistem, probele ca subsisteme, pe baza relațiilor de interdependență și de condiționare reciprocă, realizează atît complementaritatea efortului, cît și suplementaritatea acestuia, cu efecte de pregătire biologică și tehnică multilaterală, dar și specifică. Specificitatea, în acest caz, este a unui sport cu caracteristici independente.

Fiecare probă care intră în structura pentatlonului modern include în organica sa, ca elemente fundamentale, cei cinci factori ai antrenamentului sportiv și anume : pregătirea fizică, tehnică, tactică, teoretică și psihică.

În activitatea practică, unele aspecte ale acestor factori se interferează în sens pozitiv sau negativ, cu ecou asupra realizărilor și nerealizărilor dintr-o probă sau alta, implicit asupra rezultatului global.

În acest context, dereglarea funcționării oricărui factor provoacă perturbări în funcționalitatea complexului și în asigurarea performanței finale. Deci, **condiția principală pentru realizarea rezultatului maxim este ca întregul sistem să funcționeze optimal.**

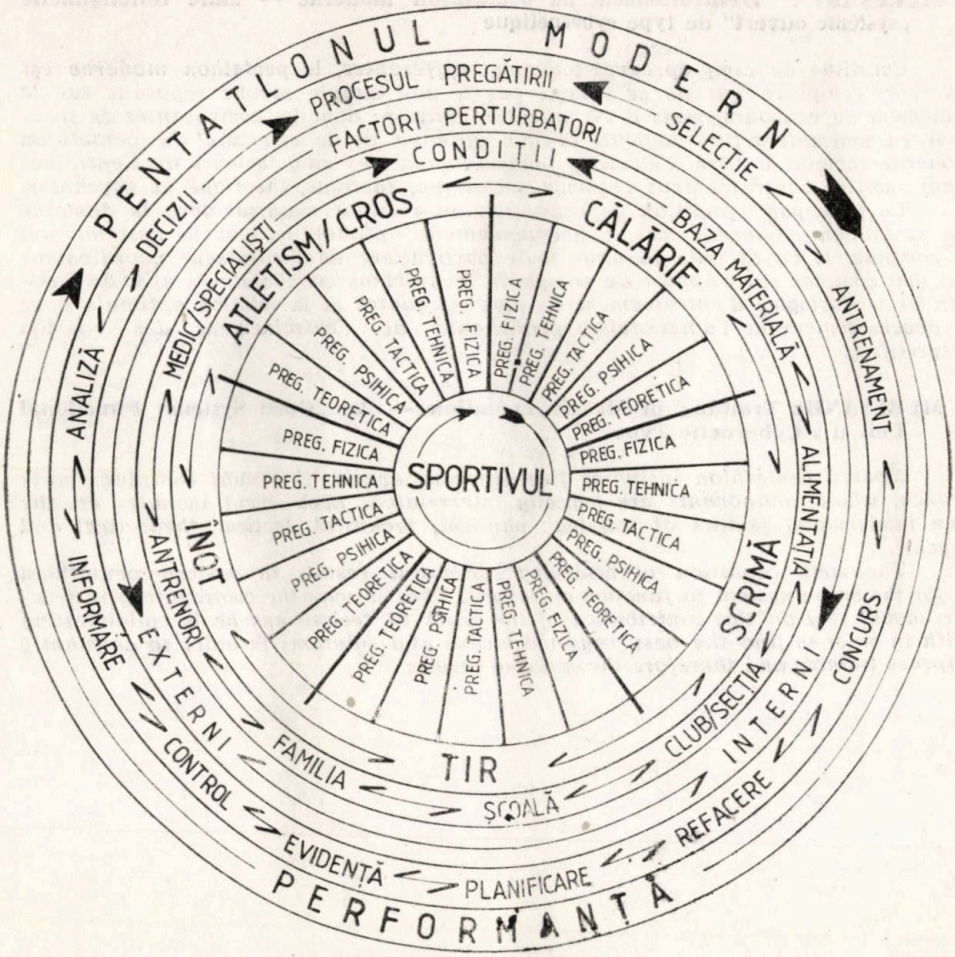
În ceea ce privește conținutul și formele particulare de manifestare ale fiecărei probe, ele determină esența pentatlonului modern ca un întreg.

La această unitate funcțională de tip „sistem deschis" pe care o reprezintă acest sport concură indiscutabil și organismul sportivului care integrează biopsihologic întregul proces de pregătire impus de practicarea acestui sport complex.

Factorii biologici și sociali se află într-o strînsă corelație și numai conlucrarea lor armonioasă permite obținerea randamentului fizic și psihic maxim, exprimat prin forma sportivă optimă, adică cel mai bun rezultat.

Schema din figura prezentată redă interdependența acestor probleme, fiecare dintre ele avînd un loc bine stabilit și o valoare distinctă în interiorul sistemului, în centrul căruia se găsește sportivul.

Această prezentare a structurii pentatlonului modern, ca relație și condiționare reciprocă dintre întreg și părți, trebuie să fie cît mai bine înțeleasă de antrenori și sportivi, medici, psihologi etc., ca o condiție de bază a reușitei în activitatea lor. Cu alte cuvinte, fiecare antrenor care lucrează în acest sport, fie de călărie, scrimă, înot, tir sau atletism, trebuie să știe și să înțeleagă de la început că nu pregătește un sportiv care se specializează în ramura de sport respectivă, ci un „pentatlonist". Cu atît mai mult iese în evidență importanța rolului pe care trebuie să-l aibă — asemenea unui dirijor de orchestră — antrenorul



coordonator în cadrul colectivului de specialiști care se ocupă de procesul de pregătire al pentatloniștilor.

De aceea, pentru a rezolva multiplele probleme de natură organizatorică, tehnico-metodică, medicală, psihologică, socială etc., **antrenorul coordonator trebuie să se sprijine pe aportul întregului colectiv de specialiști, să stabilească în colaborare cu aceștia cele mai indicate măsuri și tehnologii de acționare pentru a asigura desfășurarea și îmbunătățirea continuă a pregătirii pentatloniștilor.**

Ca și în celelalte ramuri de sport, în pentatlonul modern, pentru a se atinge un nivel cît mai înalt de pregătire fizică, pentru perfecționarea tuturor elementelor care stau la baza dobîndirii unei ridicate măiestrii sportive, este necesar să se realizeze o organizare specifică a muncii și să se execute un proces de antrenament corespunzător, continuu și sistematic, pe parcursul mai multor ani. Volumul deosebit de mare al muncii, calitatea acesteia, numărul și varietatea neobișnuită a activităților care stau la baza unei temeinice pregătiri a pentatlonistului, de la faza de începător pînă la cea de maestru al sportului, fac ca unele aspecte ale organizării, instruirii și antrenamentului în această ramură de sport să prezinte o serie de particularități distincte. Aceste particularități se referă la raportul dintre probele pentatlonului, corelația dintre ele și dintre factorii antrenamentului, succesiunea și alternanța lecțiilor de antrenament, volumul și intensitatea efortului și, în general, la organizarea procesului de pregătire.

I. MUREȘANU : L'entraînement au pentathlon moderne — unité fonctionnelle „système ouvert" de type cybernétique

Constitué de cinq épreuves totalment différentes, le pentathon moderne est un sport complexe qui ne se résume pas à une simple somme reposant sur le règlement du concours, mais il est un entier unitaire dont les composantes se trouvent en une interaction logique. Chaque épreuve de la structure du pentathlon moderne englobe, à titre d'éléments fondamentaux, les cinq facteurs de l'entraînement sportif : l'entraînement physique, technique, tactique, théorique et psychique.

La principale condition de réalisation du résultat maximal dans le domaine du pentathlon moderne c'est le fonctionnement optimal de tout le système qui le compose. Il en découle la tâche toute particulière de l'entraîneur coordinateur qui doit compter sur l'apport du groupe de techniciens collaborateurs afin de trouver les technologies d'entraînement les plus adéquates et la solution optimale pour le développement et l'amélioration permanente de l'entraînement des sportifs respectifs.

I. MUREȘANU : Training in Modern Pentatlon — An „Open System" Functional Unit of a Cybernetic Type

Modern pentathlon including five different events, is a most complex sports branch, whose components are logically interrelated. Each event includes all the five fundamental factors of training : physical, technical, tactical, theoretical and psychic.

The main condition of achieving successful results in modern pentathlon is for the entire system to function at its best. That is why the coordinating instructor should rely on the contribution of the team of technicians he is collaborating with in order to find the best ways and means and solutions in order to constantly improve training and therefore the expected results.

UNELE ASPECTE ALE SELECȚIEI ȘI PREGĂTIRII TIMPURII A COPIILOR PENTRU SPORTUL DE PERFORMANȚĂ

Prof. AUREL RAȚIU
C.J.E.F.S. Mureș

1.1. În ultima perioadă de timp se observă o scădere a vîrstei medii a medaliaților la marile competiții sportive mondiale ; de asemenea, se observă că o „generație" de sportivi rezistă mai puțin în vîrful piramidei și aceasta din multiple cauze. Credem că una din acestea este felul în care SELECȚIA i-a ajutat, și-i ajută, pe acești performeri să se mențină în fruntea ierarhiei din disciplina sportivă respectivă. De aceea trebuie să avem o preocupare constantă și să manifestăm o exigență deosebită privind selecția copiilor. Căutarea cu obstinație a talentelor pentru sportul de performanță, trebuie să fie o preocupare continuă a celor ce lucrează în acest domeniu.

1.2. Să vedem, deci, cîteva particularități privind selecția și pregătirea timpurie a copiilor pentru sportul de performanță. Mai mult, ca niciodată, prin efortul multidisciplinar, selecția reprezintă la ora actuală — un procentaj însemnat din „valoarea" performanței sportivului respectiv.

Sigur, astăzi termenul de — selecție — are un înțeles mai larg : selecția (proces de depistare) ; selecția mijloacelor de pregătire ; selecția mijloacelor de concurs ; selecția medicamentației ; selecția mijloacelor de refacere etc.

1.3. Nu de puține ori, copiii sînt supuși unor programe de antrenament care după tip, volum și intensitate se apropie de cele ale adulților, cu alte cuvinte, pentru unii antrenori un antrenament al copiilor n-ar fi altceva decît o reducere cantitativă a mijloacelor folosite în antrenamentul seniorilor, deși — se știe că există diferențe mari între un antrenament al copiilor și cel al juniorilor, respectiv al seniorilor !

Cercetătorii sovietici au demonstrat că, azi se constată o „maturizare mai rapidă a funcțiilor motorii, indici mai înalți ai pregătirii fizice față de valoarea copiilor de aceeași vîrstă din anii trecuți", cu alte cuvinte, „copiii de azi se prezintă la 12—15 ani cu indici dinamometrici, spirometrici, indici de maturizare sexuală, cu 2—3 ani mai devreme" (vezi Aspecte medico-biologice ale orientării și selecției sportive, de V.B. SVART și S.V. HRUSCEV, C.N.E.F.S., Buc., 1986). Vîrsta optimă medie la care se obțin performanțe deosebite a făcut ca la procesul de selecție-depistare să se scadă vîrsta la care sînt selecționați copii pentru sportul de performanță. Exemplele cele mai concludente le oferă gimnastica, înotul și patinajul artistic. Începerea unei pregătiri timpurii, presupune stabilirea vîrstei la care se selecționează copii pentru pregătirea timpurie. De aceea, în procesul de selecție (depistare) și antrenament, cunoașterea particularităților morfofuncționale ale copiilor reprezintă o condiție — sine qua non — în sportul de performanță contemporan.

O situație des întîlnită în activitatea sportivă (chiar și la antrenorii cu o bogată experiență practică) este aceea că, în cadrul unor grupe de pregătire, întîlnind copii de aceeași vîrstă, dar caracterizați printr-o dezvoltare fizică și sexuală accelerată față de colegii lor, aceștia din urmă din punct de vedere biologic fiind mai dezvoltați — obțin rezultate (de ex. la probele de control) mai bune, care cu vîrsta se nivelează. De exemplu, la volei, unul cu talia mai mică, bine dezvoltat din punct de vedere biologic, față de unul de aceeași vîrstă (dar cu talie mare) — obține „rezultate" mai bune, devenind astfel purtătorul speranțelor antrenorului respectiv în obținerea de performanțe deosebite. În acest caz „succesul" nu trebuie să devină un criteriu de selecție ; dar acești copii după unele succese timpurii se opresc și nu mai progresează, în schimb unii colegi de-ai lor care erau în urmă, încep să-i depășească !

Nu este deci de mirare că, F.R. Volei în broșura „Criterii, probe și norme pentru selecția în volei 1987" recomandă ca aprecierea motricității generale pentru constituirea grupelor de începători, să se facă pe baza rezultatelor obținute la cele 8 probe ale testului de pregătire fizică generală la care copiii trebuie să realizeze 480 de puncte ; de asemenea, F.R.V. indică ca acei copii cu talie de

excepție să primească o bonificație de 40 de puncte, deci totalul lor poate fi de 520 de puncte !

Și în procesul de antrenament (ca și în procesul de selecție) trebuie să ținem cont de particularitățile morfofuncționale ale vîrstei copiilor, planificînd încărcături fizice, potrivit principiului antrenamentului sportiv, care formulează cerința „valorificării maxime a aptitudinilor fiecărui sportiv în parte".

1.4. De aceea, în planificarea muncii (componentelor acțiunilor de joc — la jocurile sportive), trebuie să ținem seama de acele prevederi care asigură creșterea maximă a aptitudinilor fiecărui sportiv.

BIBLIOGRAFIE

1. Aspecte medico-biologice ale orientării și selecției sportive — V. B. SVART și S. V. HRUSCEV, C.N.E.F.S., București, 1986 ;

2. Cerințe ,probe și norme pentru selecția în volei — C.N.E.F.S. — F.R.V., București, 1987 ;

3. Teoria antrenamentului sportiv — I. Șiclovan, ed. Sport-Turism, București, 1987.

A. RAȚIU : Certains aspects de la sélection et de l'entraînement précoce des enfants pour le sport de performance

La sélection des enfants joue un rôle déterminant dans le sport de performance ; pour cette raison, une préoccupation constante et une exigence toute particulière sont nécessaires à la sélection des enfants.

Le terme sélection a un sens plus large : la sélection — processus de dépistage, la sélection des moyens d'entraînement, la sélection des moyens de concours, la sélection de l'administration des médicaments, la sélection des moyens de redressement.

Dans nombre de disciplines sportives, l'âge de dépistage des talents a fortement baissé. En effet, la sélection et l'entraînement à la gymnastique. a la nage, au patinage artistique commence à un âge précoce.

Dans le domaine des jeux sportifs, on recommande de prendre en considération, à la sélection, un autre paramètre — la taille. Les enfants de haute taille ont un degré de motricité bas à un certain âge, ; toutefois, au cours des entraînements, cette déficience disparaît et les résultats deviennent bons.

A. RAȚIU : Some Aspects of the Early Selection Training of Children for High Performance Sports

The selection of children for high performance sports is of great importance; that is why it should be a constant concern and in the focus of attention of the people concerned.

Selection should be understood in its wider sense : as a process of spotting talented elements and at the same time the selection of the means of training, of the means of competition, of the medicines and of the means of recovery.

It is a fact that nowadays selection is and should be made at an earlier age than before. In gymnastics, swimming, figure skating selection and training start when children are very young indeed.

As far as sporting games are concerned, selection should also take into consideration the parameter of height. Although tall children have a low degree of motive force, as the training proceeds they reap better and better results.

STUDII PRIVIND EFECTELE CRONICE ALE ACETYL-CARNITINEI LA SPORTIVII DE PERFORMANȚĂ

Conf. univ. dr. IOAN DRĂGAN
Dispensarul policlinic pentru sportivi
Dr. NICOLAE PLOEȘTEANU
Psiholog OVIDIU SMĂDOIU
Centrul de Medicină Sportvă

Într-un studiu anterior (4) s-au evidențiat unele efecte ale acetyl-carnitinei (izomer natural al carnitinei, cu structură moleculară asemănătoare acetyl-cholinei, sintetizat în diverse organe, inclusiv în creierul uman, jucînd un rol indispensabil în curentul metabolic energetic celular și de transmitere la nivelul sistemului nervos central), la sportivi de performanță, la 90 de minute după administrarea unei doze unice de 1 gram (per oral), asupra componentei de exactitate a testului Pieron, test ce exprimă capacitatea de concentrare a atenției, stabilitatea acesteia și deci rezistența la oboseala psihică.

În cercetarea prezentă s-au urmărit efectele cronice (3 săptămîni de tratament) ale acetyl-carnitinei asupra atenției concentrate, stabilității atenției și a rezistenței la oboseala psihică, la un grup de performeri la care aceste calități neuro-psihice joacă un mare rol în randamentul sportiv.

MATERIAL ȘI METODĂ

Au fost supuși experimentului clinic 17 luptători de performanță (greco-romane), care timp de 3 săptămîni s-au aflat într-un regim de pregătire controlată (în medie 4—5 ore zilnic), avînd o alimentație și un regim de viață sportivă de asemenea controlate. Prin randomizare subiecții au fost împărțiți în două grupe : Grupul A (n = 8) și Grupul B (n = 9). S-a determinat la toți subiecții, dimineața în condiții bazale, testul Pieron, așa cum a fost prezentat în lucrare anterioară (4) ; apoi timp de 20 zile subiecții din grupul A au primit zilnic în afara medicației susținătoare și de refacere obișnuite, cîte 2 tablete a 500 mg fiecare acetyl-carnitină (la micul dejun și la prînz), în timp ce subiecții grupului B au primit de aceeași manieră placebo. În ziua a XXI-a, dimineața în condiții bazale, s-a repetat testul Pieron de către același examinator, în condiții asemănătoare cu prima testare.

Durata testului a fost de 10 minute iar evaluarea rezultatelor s-a făcut în funcție de 2 parametri : viteza de execuție (latura cantitativă) și exactitatea (corectitudinea), latura calitativă a execuției, aplicînd următoarele formule —

$$C = \frac{S_j - S_g}{S_j - S_o};$$

S_j = semne corect barate ;
S_g = semne greșit barate ;
S_o = semne omise.

Așa cum se știe testul are 1 000 semne reprezentînd 8 modele diferite, care apar în mod aleator pe parcursul a 50 rînduri iar sportivul trebuie să discrimineze și să bareze numai 3 modele anumite.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Rezultatele ($\overline{M}$, DS $\pm$, p) sînt redate în tabelul 1. Se remarcă o omogenitate a grupului examinat, la inițial, la nivel de F.B. pentru viteza de execuție și de

Tabelul 1

Randamentul proceselor psihice (test Pieron) la subiecți tratați cu acetyl-carnitină (N = 17)

	Viteza de execuție		Exactitatea	
	Cota	Calificativ	Cota	Calificativ
GRUP A (N = 8)				
$\bar{M}$ =	85,18% - 96,27%	F.B. - F.B. (+)	0,88 - 0,97	S - B
D.S. ±	7,9 % - 6,8 %		± 0,11 - 0,13	
p	< 0,05		< 0,05	
GRUP B (N = 9)				
$\bar{M}$ =	84,35% - 90,13 %	F.B. - F.B. (+)	0,91 - 0,93	M - M
D.S. ±	9,2 % - 10,1 %		± 0,10 - 0,12	
p	n.s.		n.s.	

x Valorile medii și deviațiile standard sînt redate inițial și final, atît pentru viteza de execuție cît și pentru exactitate (Cota - Calificativ).

Slab-Mediu la exactitatea execuției. Diferențierile apar după tratament, astfel: grupul A înregistrează creșteri statistic semnificative la parametrul viteză de execuție, deși tot în limite de F.B. ca și grupul martor (placebo); în schimb la exactitatea execuției, grupul A evoluează ascendent, semnificativ statistic, iar din punct de vedere al calificativului de la Slab la Bine, în timp ce grupul B (placebo) rămîne staționar atît în ceea ce privește cota cît și calificativul (mediu). Semnalăm că nu s-au înregistrat reacții adverse la produsul administrat, sportivii tratați relatînd o stare psihică bună în antrenamente și după efort. În clinică acest neuromediator (sursă de grupări acetilice care pot fi asociate cu Coenzima A, ambele implicate în ciclul Krebs — metabolismul glucidic și al acizilor grași) este folosit în deficiențele de memorizare și atenție, în situații de carență a grupărilor acetilice, tulburări ale metabolismului glucidic, care se pot manifesta în patologie ca o consecință a hipoxiei, stare constant întîlnită și în efortul sportiv (hipoxia). Pornind de la aceste premise teoretice și practice, am putea explica rezultatele obținute în sfera randamentului psihic la sportivii tratați față de martori, prin efectele acetyl-carnitinei, mai ales că și efectele acute au avut același sens. Rămîne ca repetarea altor studii, pe loturi mai numeroase și pe subiecți cu solicitări mari neuro-psihice (tir, scrimă), și folosind și metoda „cross-over", să întregească aceste aspecte.

CONCLUZII

— Randamentul psihic (atenția concentrată, rezistența la oboseală psihică, stabilitatea atenției, par a fi influențate favorabil de o terapie cu acetyl-carnitină per os (1 g/zi), timp de 3 săptămîni;

— confirmarea acestor rezultate prin noi studii ar putea îmbogăți arsenalul mijloacelor de refacere neuro-psihică.

BIBLIOGRAFIE

1. ANTONNELLI F.: La valutazione psicologica dell atleta. Leonardo, Roma, 1961.
2. BONȚILĂ G.: Aptitudinile și măsurarea lor. Centrul de documentare și publicații al Ministerului Muncii, București, 1971.
3. DRĂGAN I. ȘI COLAB.: Elemente de investigație în medicina sportivă. Edit. Stadion, București, 1970.

4. DRĂGAN I. ŞI COLAB. : Studii privind efectele acetyl-carnitinei la sportivi. Rev. EFS, nr. 3/1988, p.
5. EPURAN M. : Psihologia educaţiei fizice. Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1980.
6. GHEORGHIU DOINA, SMĂDOIU OVIDIU : Aspecte de psihologie a sportului. In Medicina Sportivă, I. Drăgan şi colab., Ed. Sport-Turism, 1982.
7. ROŞCA A. : Metodologie şi tehnici experimentale în psihologie. Ed. Ştiinţifică, Bucureşti, 1971.
8. ŞCHIOPU M. : Introducere în psihodiagnostic. Centrul de multiplicare al Universităţii Bucureştii 1970.
9. ŞERBAN MARIA : Aprecierea calităţilor în sport. Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1987.

I. DRĂGAN, N. PLOEŞTEANU, OV. SMĂDOIU : Studes concernant les effets chroniques de l'acétyle-carnitine chez les sportifs de performance

Une étude antérieure a mis en évidence certains effets que provoque l'acétyle-carnitine chez les sportifs de performance, 90 minutes après l'administration d'une dose de 1 g (par voie orale) ; on a effectué le test d'exactité Pieron que exprime la capacité de concentration de l'attention et sa stabilité, donc la résistance à l'action de la fatigue psychique.

Cette étude visait à établir les effets (trois semaines de traitement) de l'acétyle-carnitine sur l'attention concentrée et sa stabilité, ainsi que sur la résistance à l'action de la fatigue psychique d'un groupe de performers dont le rendement sportif dépend en grande mesure des qualités neuro-psychiques. L'expérimentation clinique a été effectuée avec 17 lutteurs de performance qui ont été soumis à un régime de préparation contrôlée en recevant 1 g (par voie orale) d'acétyle-carnitine. On a constaté l'amélioration du rendement psychique (attention concentrée et stable, résistance à l'action de la fatique psychique) à l'aide du test Pieron.

L'auteur suggère la possibilité d'accroître l'arsenal des moyens de redressement dans la sphère neuro-psychique.

I. DRĂGAN, N. PLOEŞTEANU, OV. SMĂDOIU : On the Chronic Effects of Acetyl-Carnitine on High, Performance Sportsmen

In a previous study the author highlighted certain effects of acetyl-carnitine in high performance sportsmen. 90 minutes after administering a 1 g dose (per oral) according to the Pieron accuracy test which expresses the sportsman's attention concentration capability, the stability and, hence, his attention and resistance to psychic fatigue.

In this article, the author concentrates on the chronic effects (a three-week treatment) of acetyl-carnitine on concentrated attention and its stability, as well as the psychic fatigue resistance of the sportman. For the purpose, he carried out in experiment with a group of performers, as in their case the neuropsychic qualities, which are a great impact on efficiency, are of the utmost importance.

The subjects of the experiment were 17 high performance wrestlers. For three weeks they were subject to controlled training and to a treatment with acetyl-carnitine (1 g per oral). Improvements were registered by following of the Pieron test, in terms of the psychic efficiency (concentrated attention, stability of attention, resistance to psychic fatigue).

The author believes that it is possible to make available ever more means conducive to the sportsmen's neuro-psychic recovery.

OPINII - CONSULTAȚII

PERFORMANȚA SPORTIVĂ—REZULTAT AL CORELĂRII PREGĂTIRII CU CALENDARUL COMPETIȚIONAL

Conf. univ. ABRO KOZANLIAN
Institutul agronomic — Cluj-Napoca

Dezvoltarea continuă a activității sportive, creșterea numărului de competiții naționale și internaționale, exigențele mereu sporite privind performanțele sportive au determinat considerabil creșterea preocupărilor teoretice, organizatorice și metodice spre fundamentarea științifică a acestei activități.

Acceptînd ca trăsătură fundamentală în practicarea sportului valorificarea pe cît posibil la maximum a aptitudinilor și talentelor, potrivit teoriei antrenamentului sportiv contemporan, calendarul competițional constituie una din cele mai însemnate pîrghii ale pregătirii sportivilor și verificării capacității acestora, fiind în același timp criteriul fundamental de ierarhizare și promovare.

De regulă, la alcătuirea calendarului competițional se au în vedere o serie de factori ca :

1. **Angrenarea** în activitatea competițională a tuturor unităților organizatorice ce se ocupă de instruirea sportivă.
2. **Diferențierea** activității competiționale a sportivilor potrivit valorii acestora și drepturilor sportive cîștigate.
3. **Împrospătarea** periodică a componenței eșaloanelor competiționale, (împrospătarea componenței eșaloanelor).
4. **Evitarea** paralelismului competițional.
5. **Optimizarea** instruirii sportive.

SISTEMUL COMETIȚIONAL — BAZĂ ȘTIINȚIFICĂ ȘI EFICIENTĂ

Ținîndu-se seama de multitudinea aspectelor pe care le cuprinde domeniul, se urmărește în permanență perfecționarea cadrului organizatoric, a conținutului activității, aceste eforturi fiind concepute corelativ pe plan național și constituindu-se în „Sistemul național de educație fizică și sport".

„Sportul de performanță — scrie **F. L. Georgescu** (1976, p. 88) — este o competiție generalizată, în care toate elementele subsumate funcționează pentru competiție". Competiția reprezintă particularitatea esențială a sportului, iar competiția are ca scop — victoria.

Cunoștințele acumulate în practica sportivă de fiecare zi asigură numeroase puncte de sprijin în dezvoltarea teoriei antrenamentului sportiv.

Teoria se fundamentează pe observații și toate teoriile imprimă observațiilor un caracter mai exact. Acestea, la rîndul lor, ridică probleme, aduc informații care contribuie la verificarea teoriei, la perfecționarea acesteia. Deci, în acest circuit de corectare, teoriile se modifică în sens pozitiv, iar la începutul unui nou circuit, teoria modifică, determină, la rîndul ei, modificări în cunoștințele și practica acumulată pînă atunci de om, care acționează și gîndește. Cunoașterea omenească se lărgește, nivelul ei crește, teoria se dezvoltă sub controlul peramanent al practicii.

Ca urmare a diferențierii metodelor de perfecționare a performanței, în ultimul timp a crescut volumul materialului informațional privind teoria antrenamentului, implicit a organizării și rolului competiției în obținerea performanței. În acest sens, un rol deosebit l-a avut intensa activitate de cercetare interdisciplinară, dar simpla descriere a practicilor necesare sau folosite, a diferitelor pro-

Tabelul 1.

Nivelul de pregătire	Sex	
	fete	băieți
Copii	10	10
Juniori III	12	15
Juniori II	14	12
Juniori I	10	8
Seniori	12	12

cedee de instruire nu pot rezolva sarcinile pe care le are în față sportul, privind creșterea performanței. Sistemul competițiilor se sprijină, tot mai mult, pe lîngă generalizarea cunoștințelor, și pe cercetarea științifică. Aceasta trebuie să fie modalitatea de lucru și gîndire, pentru că numai în acest fel se ajunge la eficiență, adică obținerea a ceea ce se urmărește — performanțe tot mai înalte.

În procesul eficient de influențare dintre teoria antrenamentului și activitatea practică ni se relevă trei grupe de sarcini, care semnalează, în același timp, sfera de influență a teoriei antrenamentului sportiv, și care prevăd :

a) **Generalizarea** majoră a cunoștințelor practice acumulate, în procesul de perfecționare a performanței sportive.

b) **Valorificarea** creatoare a rezultatelor obținute de științele înrudite și de graniță, în elaborarea teoriei.

c) **Activitatea de prognoză** științifică prin care se determină variațiile probabile ale tendințelor existente în creșterea performanței.

În prognoza științifică trebuie aplicate două principii :

— să se efectueze o prognoză de perspectivă apropiată, deoarece configurația evoluției sportive, modificările performanțelor ridică multe probleme. Dintre acestea se detașează : deosebirile în ce privește rolul elementului obiectiv și subiectiv în formarea aceluiași fenomen, și deosebirile ce survin în ambianță, societate (deosebiri greu de semnalat) și care au o influență hotărîtoare asupra dezvoltării educației fizice și sportului ;

— să se definească exact obiectivul prognozei, pentru a grupa în mod corespunzător faptele cunoscute în interdependența acestora.

În domeniul nostru de activitate, valorificarea practică a rezultatelor științifice, crearea condițiilor obiective și subiective de valorificare constituie o sarcină deosebit de importantă. În felul acesta asigurăm stimulentul necesar științelor, care își aduc contribuția la creșterea performanțelor, creăm posibilitatea realizării acestor previziuni, menite să grăbească colaborarea științelor tangente domeniului. Toate acestea pot determina, în final, o creștere a nivelului teoriei performanței.

Potrivit ideilor mai sus menționate am studiat posibilitatea valorificării superioare a activității de scrimă din municipiul Cluj-Napoca, în raport cu :

a) **Condițiile concrete locale.**

b) **Resursele materiale.**

c) **Cadrul organizatoric.**

d) **Creșterea volumului de activități competiționale** a tuturor eșaloanelor și nivelurilor valorice.

e) **Asigurarea unei succesiuni raționale** a concursurilor în structura anului competițional.

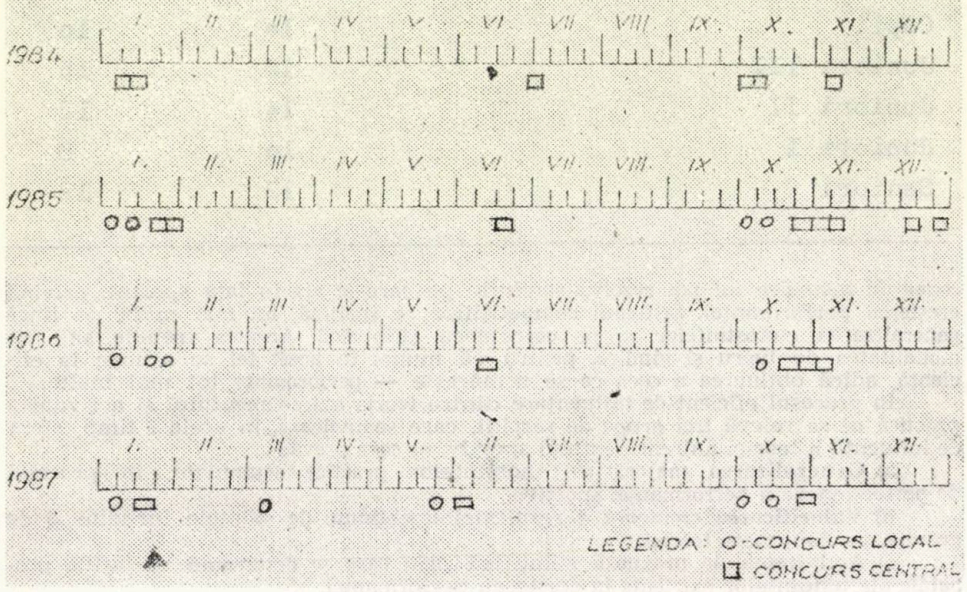
f) **Îmbunătățirea procesului de instruire** a sportivilor și a valorificării capacității acestora.

Scrima este reprezentată în municipiul Cluj-Napoca și județul Cluj de o singură secție, în care sînt cuprinse toate **eșaloanele** de pregătire, după cum se observă în **tabelul 1.**

Desfășurarea grafică a calendarului competițional seniori F + B

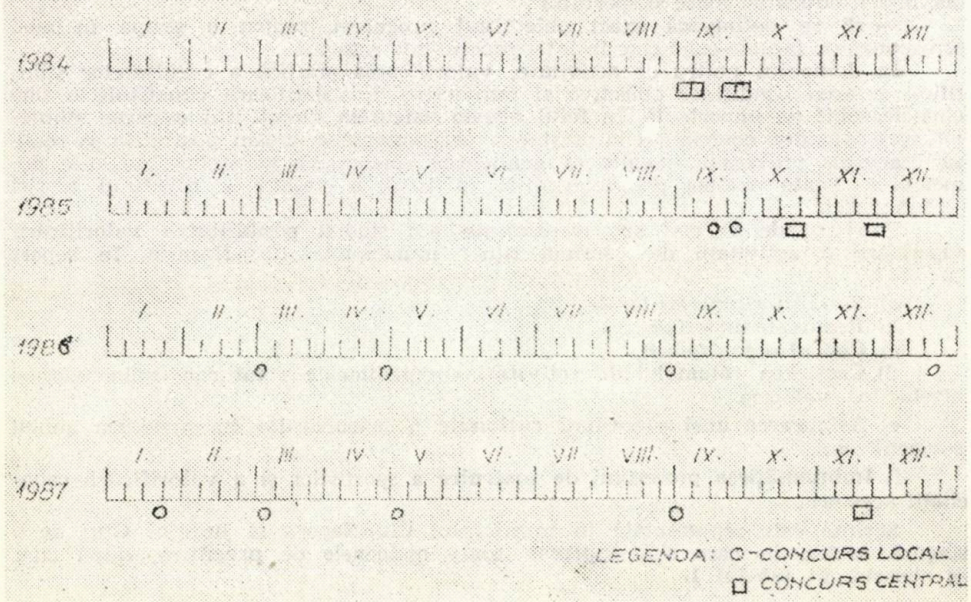
Grafic nr.1

Seniori B + F



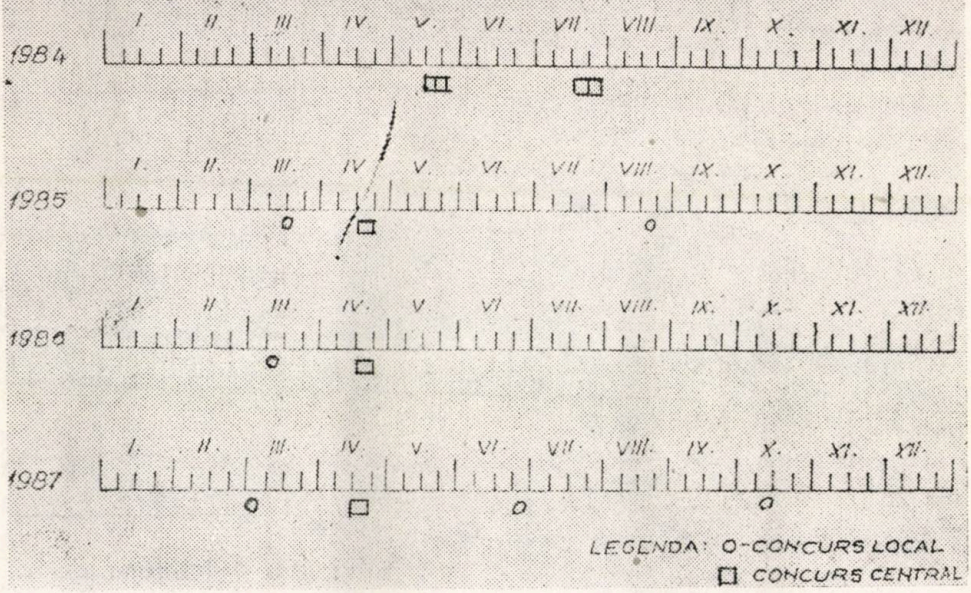
Grafic nr.2

Juniori I.B + F



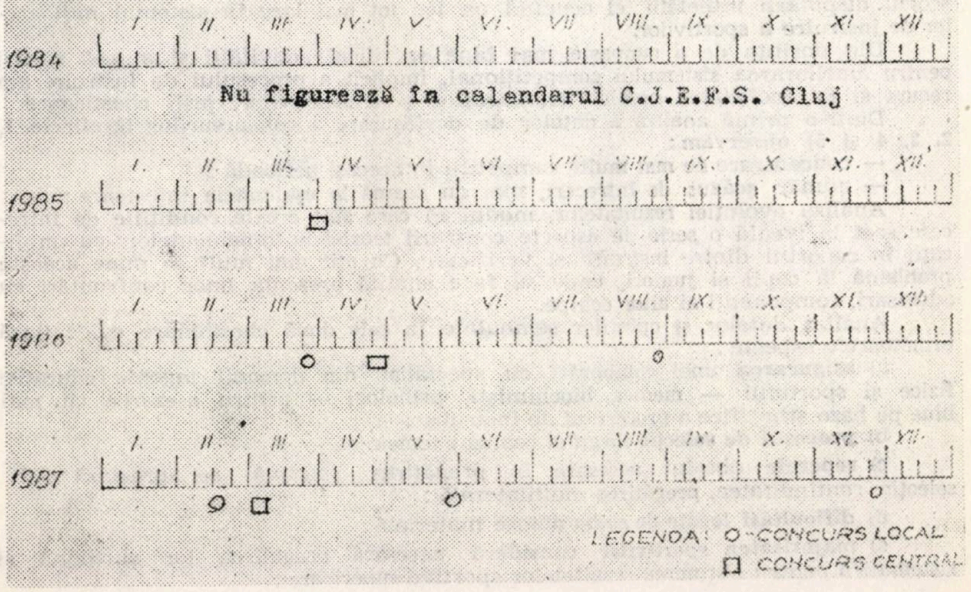
Grafic nr.3

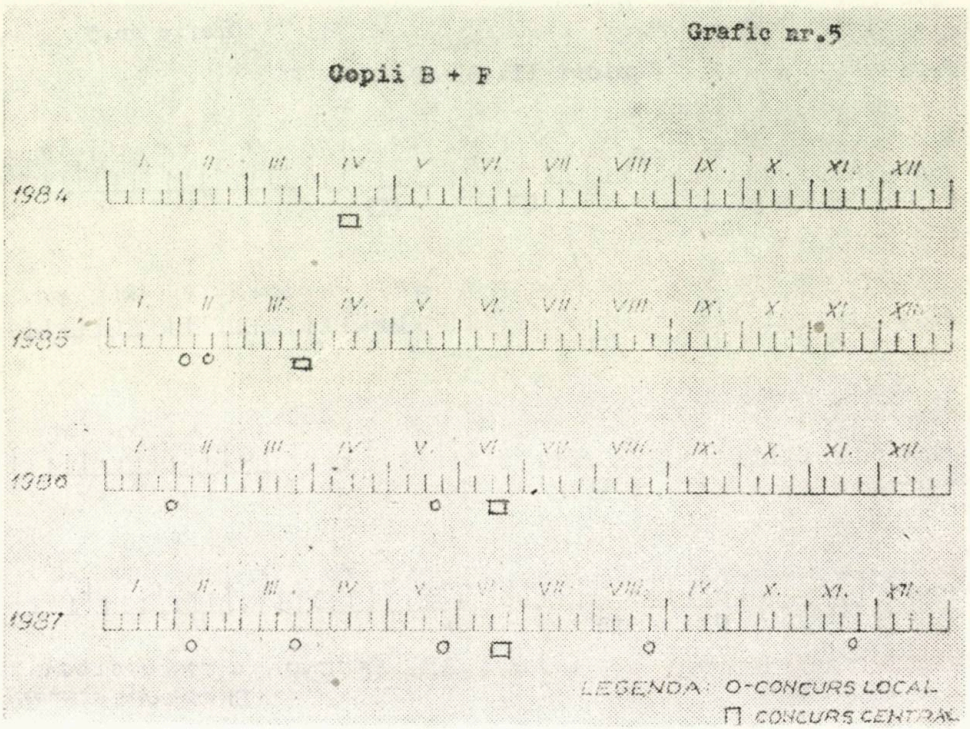
Juniori II. B + F



Grafic nr.4

Juniori III. B + F





După cum rezultă din tabel, în cadrul secției **activează** 115 sportivi, pregătiți și îndrumați de un singur antrenor.

Am **urmărit calendarul** competițional începînd din anul 1984, în ideea de a observa eșalonarea, continuitatea competițiilor, dacă sînt sau nu în număr suficient și ordonate conform cerințelor cunoscute.

De asemenea, s-a avut în vedere conceptul contemporan al antrenamentului, potrivit căruia concursul nu mai constituie doar un element de întrecere cu scopul disputării întîietății, el ocupînd un loc tot mai larg în sistemul mijloacelor de instruire a sportivilor.

Din dorința de a cunoaște mai bine specificul activității și a găsi soluții pentru ameliorarea sistemului competițional, implicit a procesului de instruire, am recurs și la anchetarea opiniei tehnicienilor și a sportivilor, prin chestionare.

Dintr-o primă analiză a datelor de desfășurare a concursurilor **(graficele 1, 2, 3, 4 și 5) observăm:**

— concentrare de mai multe competiții în aceeași perioadă ;

— număr scăzut de întreceri, mai cu seamă la eșaloanele inferioare ;

Analiza evoluției rezultatelor, modul în care sînt create condițiile de întrecere scot la iveală o serie de aspecte contrarii teoriei antrenamentelor, cu implicații în raportul dintre instruire și verificare. Cu atît mai mult se pune această problemă la copii și juniori, unde se face simțită prezența unor confruntări cu adversari, componenți ai altor echipe.

Analiza datelor și opiniilor semnalate în cele două chestionare evidențiază următoarele aspecte :

a) **asigurarea** unei colaborări cu specialiști din domenii tagente educației fizice și sportului — medici, biochimiști, psihologi — pentru așezarea cît mai bine pe baze științifice a procesului de instruire ;

b) **procesul de selecție** lărgit și realizat temeinic ;

c) **reperele** absolut necesare în pregătirea sportivă se apreciază a fi : selecția, continuitatea, pregătirea multilaterală ;

d) **dificultăți** legate de slaba dotare materială ;

e) **majoritatea sportivilor** consideră necesară pregătirea lor susținută și sistematică pentru obținerea rezultatelor sportive superioare ;

f) **referitor la relația antrenament și pregătire școlară,** răspunsurile sînt împărțite : un procentaj de 78% arată că au timp suficient pentru pregătirea școlară iar 22% apreciază că activitatea de instruire și competițională îngreuiază pregătirea școlară.

CONCLUZII ȘI PROPUNERI

1. De comun acord cu tehnicieni, apreciem că se face simțită necesitatea dezvoltării activității prin crearea de cel puțin încă două secții noi pe teritoriul județului Cluj (pînă nu demult existau 4 secții).

2. Numărul total de întreceri este insuficient, nedepășind 6—8 concursuri pe an la seniori, iar la eșaloanele inferioare 2—3 concursuri, ceea ce apreciem că este cu totul insuficient.

3. Concursurile de casă organizate în 1986 și 1987, **din dorința de a crește** numărul întrecerilor, nu realizează întotdeauna în mod satisfăcător starea de concurs, ca urmare a faptului că concurenții sînt mereu aceiași.

4. Sistemul competițional actual pentru juniori II, III și copii dă concursurilor un caracter de maraton, adică durează mult iar numărul de participări este mic.

5. Baza materială este nesatisfăcătoare.

6. Un singur antrenor, cu toate eforturile pe care le depune, nu poate acoperi eficient instruirea tuturor grupelor și eșaloanelor.

7. Introducerea în calendarul național a concursurilor zonale, care să preceadă campionatul național, ar contribui într-un mod fericit, credem noi, la creșterea numărului de întreceri și în același timp ar crea, mai cu seamă eșaloanelor de copii, juniori III și II, un sistem de întreceri preliminare.

8. Introducerea în calendarul competițional local a unor concursuri de casă cu caracter permanent, punctajul realizîndu-se conform regulamentelor F.R.S.

9. Pentru participarea cu mai multă reușită la întrecerile de vîrf din sistemul campionatului național, să fie incluse în calendar întreceri zonale.

10. Pentru stimularea pregătirii sportive și dezvoltării măiestriei, se propune realizarea unor concursuri internaționale pe bază de reciprocitate.

BIBLIOGRAFIE

* * * Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului — 1973

* * * Calendarul competițiilor sportive pe anul 1984. C.J.E.F.S. — Cluj

* * * Calendarul competițiilor sportive pe anul 1985. C.J.E.F.S. — Cluj

* * * Calendarul competițiilor sportive pe anul 1986. C.J.E.F.S. — Cluj

* * * Calendarul competițiilor sportive pe anul 1987. C.J.E.F.S. — Cluj

* * * Scrimă. Traducere din limba rusă. București. Editura Sport-Turism, 1977

Șiclovan I .Teoria antrenamentului sportiv București, Ed. Sport-Turism, 1977

* * * Rev. Educație Fizică și Sport. Colecția 1983, 1984, 1985, 1986, 1987

Drăgan I. Teoria antrenamentului sportiv la înot. (Note de curs, specializare anul IV) uz intern, I.E.F.S. — București, 1978.

A. KOZANLIAN : La performance sportive — conséquence de la corrélation de l'entraînement avec le calendrier compétitionnel

Le calendrier compétitionnel est l'un des plus importants leviers de préparation des sportifs et de vérification de leur capacité ; en même temps, il est le critère fondamental de promotion et d'hiérarchisation. En considérant ces idées de base, l'auteur vise à perfectionner le cadre d'organisation du contenu de l'activité sportive en directe corrélation avec le calendrier compétitionnel et souligne le besoin d'une parfaite corrélation de ces deux facteurs. En ce qui concerne le rapport de cette corrélation aux conditions spécifiques de la grande ville de Cluj-Napoca, l'auteur souligne le nombre insuffisant de compétitions ; les concours locaux, organisés en compensation ne sont pas la solution du problème car, dans ce cas, les sportifs sont toujours les mêmes ; l'organisation de concours par zone serait en mesure de résoudre l'enrichissement du calendrier, surtout au niveau des enfants et des juniors.

(Continuare în pag. 45)

APRECIERI ASUPRA EVOLUȚIEI RECORDURILOR MONDIALE LA ÎNOT (I)

Prof. MIRCEA OLARU
C.S.Ș 1 București

Recent, F.I.N.A., a realizat, prin reprezentanța sa în Europa, primul anuar al rezultatelor și recordurilor realizate în Campionate Mondiale și Jocuri Olimpice, avînd ca termen de urmărire anul 1896, practic fiind cuprinse toate evoluțiile în decursul a aproape o sută de ani perioada modernă a înotului soprtiv, a jocului de polo pe apă, sărituri și înot sincron. Răsfoind paginile acestui anuar, adevărată, carte a recordurilor", cititorul neavizat se grăbește să afle nivelul actual al recordurilor, dar o analiză mai atentă lasă să se întrevadă o suită de situații semnifictive pentru iubitorii natației. Lucrarea invită federația — prin comisia de resort — să ia inițiativa de a realiza o „carte a recordurilor românești", menită a pune în evidență tendința evoluției recordurlor în cazul nostru.

„Recordurile există pentru a fi depășite"... este moto-ul acestei lucrări, el exprimînd concis și lapidar complexitatea vieții sportive plină de elan, de creativitate, de efort pilduitor și zbucium sufletesc — coordonate care înfrumusețează „omul înotător" al zilelor noastre.

Probabil că aceste rînduri nu ar fi avut rost să fie scrise în urmă cu 10 –15 ani, dar situația actuală a înotului românesc, creșterea evidentă a valorilor sale ne permit, cu modestie dar și cu încredere, să facem asemenea investigații ; în primul rînd, este deja un fapt bine știut că România are asigurat un loc prestigios în palmaresul recordurilor mondiale prin numele Tamarei Costache, prima recordmană mondială a probei de 50 m liber, iar în al doilea rînd este bine de reținut că mai avem un nume românesc citat în acest anuar, acela al conf. dr. Ioan Drăgan, membru în Comitetul medical al FINA, recompensat pentru activitatea sa în două rînduri / 1981 — medalie de argint, 1986 — medalie de aur / alături de personalități marcante ale natației mondiale.

O primă problemă care rezultă din evocarea celor două nume românești în evidența FINA este îndemnul adresat altor sportivi, antrenori și cadre de specialiști din natația noastră de a aspira pentru a adera la statutul amintit. Astfel ajungem la apelul adresat, mai ales sportivilor, de a se pregăti în asemenea măsură încît realizînd noi recorduri să onoreze — prin numele lor — renumele nostru !

Iată, enunțată cît mai succint, „povestea" recordurilor mondiale urmărite prin prisma antrenorului intersat să simtă „pulsul" evoluției la probe pentru care se străduiește să lucreze, uneori ani la rînd.

● **Proba de 50 m liber :** cea mai „tînără" probă de înot pentru care ani la rînd s-au purtat discuții pro sau contra în Comitetul tehnic al FINA a debutat cu ocazia Campionatelor Mondiale de la Madrid '86. Pentru omologarea primului record a stabilit un timp standard care la masculin a fost de 0 : 22,32 iar la feminin 0 :25,30. Un succes deplin a obținut Tamara Costache, care la aceste campionate a realizat : record mondial / 25,28 /, cîștingînd locul I și devenind campioană mondială necontestată valoarea recordului fiind cu atît mai mare cu cît a fost stabilit chiar în timpul întrecerilor, în neuitata atmosferă pe care unii au asemuit-o cu o adevărată junglă... „jungla bazinului". Thomas Jager / S.U.A. / a cucerit locul I dar cu un timp mai slab decît timpul standard cerut de FINA / 22,49 /, recordul fiind accesibil acestuia după un an, mai precis la 13.08.87 într-un concurs desfășurat la Brisbane / Australia /. Printre adversarele lui Tamara, care au stabilit recorduri „neomologate" / n.r. — recorduri, timpi realizați în serii care au valoare mai scăzută, dar reprezintă totuși „recorduri de 5 minute" și este etic să fie menționate / amintim nume celebre de înotătoare — Conny Van Bentum / Olanda / 26,21 Lisa Dorman / S.U.A. / 26,17 , Jenna Johnson / S.U.A. / 26,16 ; Kristin Otto / R.D.G / 25,98 și chiar Tamara Costache cu 25,74, timpul de calificare în finală la Madrid, record care numai după aproximativ 6 ore avea să devină absolut — 25,26. La bărbați lista este alcătuită din Hans Kroes / Olanda / 23,27, Jörg Woithe / R.D.G. / 23,26, Thomas Jager / S.U.A. / 22,66, Ștefan Volery /Elveția / 22,62 pentru ca în finală cea mai bună performanță să fie realizată de Th. Jager cu 22,49.

Antrenorul emerit Mihai Gothe, cel care a „mizat" pe calitățile Tamarei, a reușit să formeze această înotătoare de excepție, care a demonstrat cea mai

mare viteză din lume, modulînd un program de pregătire strict individualizat. În anii de debut Tamara era foarte bună brasistă / cel mai „lent" procedeu tehnic / stabilind numeroase recorduri / de copii / în acest procedeu ; probabil că brasul i-a imprimat Tamarei o motricitate deosebită a vîslirii : forță mare, concisă pe fiecare unitate de vîslire, viteză înaltă, stabilă pe distanța unui bazin etc. Dar succesul în această probă este dat de start, iar Tamara a demonstrat la Madrid, ca și la Strasburg, la C.E. 1987, că posedă un start formidabil atît pe plan tehnic / latență foarte scurtă, desprindere „lipită" parcă de apă, alunecare mlădioasă, tonică, explozivă la parcursul sub apă și țîșnire nestăvilită spre linia de sosire... / cît și pe plan psiho-motric / concentrare eficientă a gîndirii, atentiei exprimate printr-o vigilență neiertătoare pentru o lansare fără greșeală /. Unii spectatori, din tribune sau din fața imaginilor TV, au înclinat de fiecare dacă să creadă că startul a fost „greșit" așteptînd ca arbitrul să intervină — dar nu a fost așa, iar speculațiile unora au fost infirmate de banda video rulată cu încetinitorul. Ceva mai trebuie amintit despre devenirea Tamarei : începînd practicarea înotului la o vîrstă fragedă, ea a fost nevoită, în jurul vîrstei de 13 ani, să întrerupă pregătirea timp de 1 an. Această întrerupere temporară a activității a permis organismului să se formeze avînd ca nivel de funcționare practicarea înotului care, iată, nu este decît avantajoasă. Cînd a reluat pregătirea, antrenorul Gothe a „văzut" la Tamara calitățile unui mare performer. Ideea „întreruperii temporare" din pregătire ar trebui privită mai atent de unii antrenori — în aproximativ 10 ani cît durează „viața unui înotător este probabil că organismul „simte" nevoia unor asemenea întreruperi. Greutatea constă în a lua decizia „cînd și „cît" durează această întrerupere dirijată.

● **Proba de 100 m liber :** apreciată de mulți ca fiind „regina" probelor, este prezentă în programul FINA de la înființarea ei și chiar mai de demult — istoria înotului sportiv consemnînd rezultate și nume încă din cea de a doua jumătate a secolului al 18-lea. Tehnic vorbind, „liber" înseamnă, din punctul de vedere al FINA, că distanțele programate în aceste condiții pot fi parcurse cu orice fel de mișcări. La debutul constituirii FINA brasul era apreciat ca unul din cele mai „perfecte" procedee. Pentru a înota bras existau și mai există încă suficiente prevederi regulamentare, tehnica de înot bras fiind relativ greu de însușit sau necesită o atenție mai mare pentru a fi învățată / instructor, antrenor etc. /. Dar înotul sportiv poate fi dorit și practicat și de alți tineri care nu au, din sumedenie de motive, acces la o instruire adecvată. Pentru acest motiv FINA a admis ca la probele de „liber" să fie permise efectuarea oricăror mișcări. Astăzi, aproape un secol de înot modern, rar se mai întîmplă ca probele de liber să fie parcurs altfel decît prin tehnica procedeului craul, probele de liber erau parcurs prin tehnica „trudjon", tehnică lansată de marinarul englez John Trugeon în jurul anilor 1870. Inovația acestui precursor al craului modern a fost vîslirea alternativă a brațelor susținută de o „foarfecă" amplă executată cu picioarele — coordonare care ajută înotătorul să obțină viteză mai mare decît înotînd bras. „Concurența" dintre cele două procedee a dezvoltat și alte corodonări de înaintare, astfel că după aproximativ 20 de ani, în 1893, Alex. Wickham din Australia a lansat tehnica craul-ului modern, inspirat din mișcările înotătorilor băștinași ai Iasulelor Solomon, care apăreau spectaculos în jurul vaselor ancorate în diferite porturi ale acestui arhipelag ; de reținut că la începuturile sale noua tehnică de înot craul era folosită parțial într-o cursă de „liber".

Din cauza greutății de a reproduce corect această nouă coordonare, cei mai mulți înotători începeau proba înotînd trungeon, pentru ca numai la finiș să apeleze la craul. Primul înotător care a folosit această nouă tehnică pe toată distanța de 100 m a fost Duke Kahanomoku (S.U.A.), care la Hamburg, în 1912, a reușit un record mondial de 1.01.60, record corectat ulterior de două ori pînă la imediata vecinătate a „minutului" — 1.00,40 în 1920 la J.O. de la Anvers. Proba de 100 m liber a fost prezentă la întrecerile de înot ale primelor J.O. desfășurate la Atena în 1896, în apă de mare, practic într-un loc amenajat în acest scop în golful Zea de lîngă portul Pireu. Federația internațională nu recunoaște aceste recorduri realizate în condiții precare date de factorii naturali / amintim și cele de la J.O. de la Paris din 1900, care s-au desfășurat în Sena, deci în apă curgătoare, precum și cele de la următoarea olimpiadă cea de la Saint-Louis S.U.A., 1904, care a avut loc într-un bazin amenajat ad-hoc în incinta Expoziției Mondiale /. Primul record perfect omologabil din punct de vedere al regulamentului FINA a fost cel realizat în 1905 într-un bazin din Viena care avea lungimea de 34,00 m /!) de către Zoltan Halmay (Ungaria) 1.05,80 — o performanță remarca-

Fișa tehnică a probei: 100 m liber

Anul de debut, nr. total de ani ai evoluției : 1905 - 1987 □ 82 ani.
Record inițial, actual, nr. secunde evoluție : 65,80 □ 48,74 □ 17,06 sec.
Viteza recordurilor (m - s) : 1905 - 1,51 m/s □ 1986 - 2,05 m/s □ dif. 0,54 m/s
Progres anual (82 ani - 0,54 m/s) - 0,006 m/s pe an.
(17,06 sec. - 82 ani) - 0,214 sec. pe an.
Nr. de recorduri omologabile : 39 în 82 de ani.
Nr. de recordmeni (persoane fizice) : 23 de înotători în 82 de ani.
Nr. de națiuni deținătoare de recorduri :

- loc 1 : SUA 28 de recorduri omologate
- " 2 : AUS 4 " " "
- " 3 : RSA 2 " " "
- " 3b : FRA 2 " " "
- " 4 : BRA 1 " " "
- " 4b : GER 1 " " "
- " 4c : HUN 1 " " "

Nr. de sportivi deținători de recorduri :

- loc 1 : de 3 ori - Kahanamoku, Fick, Spitz, Montgomery, Biondi.
- " 2 : de 2 ori - Daniels, Weissmüler, Ford, Devitt, Skiner.
- " 3 : singular - Halmay, Jany Al., Cleveland, Bretting, Henricks, Clark, Santos, Gothvales, Walsh, Zorn, Wenden, Coan, Gaines.

bilă pentru un înotător de trudjon. Încă din anii 1918, imediat după terminarea primului război mondial, craulistii au început lupta pentru depășirea „minutului". Duke Kahanamoku a purtat recordul mondial în imediata vecinătate a acestei bariere psihologice, dar primul înotător care a înotat sub „un minut" a fost Johny Weissmüller (S.U.A.), care la 8 iulie 1920, la Alameda în S.U.A., a realizat la 110 yarzi 58,60 sec. record care a ajuns la 57,40 în 1924 într-un bazin de 25 m din Miami Beach. Johny a solicitat să devină „Tarzan", craulist și astfel noua tehnică a devenit foarte cunoscută. Pentru noi numele lui J. Weissmüller are o importanță nostalgică pentru că, după cum afirmă și cunoscutul ziarist Victor Bănciulescu, Johny a văzut, probabil lumina zilei la Timișoara numele lui figurînd în registrul de nașteri al bisericii din Freidorf în anul 1904. Iar pentru autorul acestor rînduri întîlnirea cu Johny va rămîne de neuitat: în anul 1975 J. Weissmüller făcea un turneu prin toată lumea și în programul său a fost prevăzută o „demonstrație" la Istanbul, care a avut loc la bazinul unde lucram ca antrenor „Tarzan"-ul anilor '30 era vădit marcat de vîrstă, dar tehnica sa era aceeași, adică impecabilă. A înotat în compania celui mai tînăr înotător al clubului Güneș Engin, care în aplauzele unei asistențe numeroase și cosmopolite — l-a întrecut, Johny a avut cuvinte de laudă pentru acest copil de 10 ani și a cerut să-l cunoască pe antrenor... iar în strîngerea mîinii și din privire am simțit că rezonanța românească a numelui nu-i sînt indiferente. N-a fost însă posibil să pot continua o discuție mai intimă deoarece gazetarii l-au asaltat, dar cu un ultim gest a indicat persoana „adversarului", care s-a dovedit a fi deloc impresionat de renumele celebrului campion : peste un an Güneș Engin a cîștigat medalia de aur la concursul tradițional de copii care are loc la Luxemburg : 100 m liber — 1.04,90 ! Cei care cunosc performanțele copiilor știu bine ce reprezintă acest timp. Dar, pentru lumea înotului Johny a deschis o eră nouă — cea a depășiri barierii psihologice a minutului la alte probe de înot liber, mai lungi decît suta de metri și chiar la alte procedee așa cum vom puncta acolo unde este cazul în continuarea analizei noastre—putînd afirma fără rezerve că recordurile acestui înotător au dinamizat natația zilelor noastre.

Recordul probei a fost ameliorat după 10 ani într-un bazin de 25 yarzi / Fick Peter, S.U.A. 56,80, / apoi după alți ani, de la data aceasta într-un bazin de 25 m Alan Ford, S.U.A., conduce recordul la 55,90 ; recordul este „preluat" de francezul Al. Jany în 1947 / 55,80 /, redobîndit de Ford în 1948 /55,40 / pentru

ca în 1954 americanul Richard Cleveland să fie primul care depășește limita celor 55 de secunde. — 54,80 într-un concurs la New Haven în bazin de 25 m. Îmbunătățirea recordului cu 5 secunde a durat deci 30 de ani. Vom vedea că pentru următoarele 5 secunde au fost necesari doar 20 de ani și să nu uităm că a înota sub 50 de secunde este cu totul altceva decît a înota sub bariera miraculoasă a minutului...

Din anul 1957 FINA a condiționat realizarea recordurilor mondiale de folosirea unei singure unități de lungime a bazinelor — 50 m, astfel că cei care sperau să realizeze mai ușor un record folosind avantajele bazinelor scurte au fost obligați la pregătiri mai perfecționate. Tot de atunci FINA nu a mai permis măsurarea distanțelor decît în sistemul european / metric /, bazinele calculate în yarzi au devenit treptat neinteresante, „Vigilenței" FINA i-a scăpat faptul că înotînd în apă de mare performanțele sînt mai bune decît cele realizate în bazine cu apă „dulce". În 1969 a fost luată și această decizie ca apa de concurs să aibă caracteristicile apei potabile — fapt care a contribuit la instalarea unui spirit autentic de faire-play, propriu ideii de sport. În perioada 1954—1969 supremația americanilor a cedat în fața australienilor secondați de francezi și brazilieni. Din cele 9 recorduri mondiale realizate în această perioadă înotătorii americani au doar 3 față de 8 din 9 stabilite în perioada 1922—1954. Iată lista recordmenilor acestei perioade de 15 ani : 55, 40 Jon Henricks, Australia, Melbourne / apă „dulce" / 1956 ; 55,20 și 54,60, John Devitt, Australia, Sydney și Brisbane / apă de mare / — 1957 ; 54,40, Stepfen Clark, S.U.A., Los Angeles / apă „dulce" / —1961 ; peste o lună tot în același an, 53, 60, Manuel dos Santon, Rio de Jaiero, / apă de mare ; / 52,90 Alain Gottvales, Franța, Budapesta / apă „dulce" / — 1964 ; 52,60 Kenneth Walsh, S.U.A., Winipeg — 1967, record egalat de Zachary Zorn, S.U.A., Long Beach / apă dulce" / în 1968 și adjudecat odată cu medalia olimpică de Michael Wender, Australia, Mexico City — 1968, cu timpul de 52,20.

După interzicerea omologării recordurilor realizate în apă de mare / 1969 /, recordul probei este deținut de celebrul Mark Spitz (S.U.A.) astfel : 1970 — 51,90, 1971 — 51,47, 1972 — 51,22. Mark, o mare speranță a americanilor din anii 67—68, a ratat consacrarea la J.O. de la Ciudad de Mexico. Reluînd pregătirea de la „zero", el a redevenit în actualitatea acelor ani prin primul său record înotat încă sub incidența prevederii regulamentare care obliga înotătorul de „liber" să execute întoarcerea cu plama. Dar din ianuarie 1972 FINA a modificat această obligativitate, permițînd de atunci ca întoarcerile în aceste probe să fie executate prin atingerea peretelui cu oricare parte a corpului — „retragerea" palmei din regulament și din întoarcere a permis înotătorilor, deci și lui M. Spitz, să „conserve" viteza de înot în timpul întoarcerii, ceea ce în cazul acestui înotător a reprezentat o corectare a recordului cu cca 0,70 sec. atunci cînd el a cucerit și medalia de aur la J.O. de la Munchen — 1972. Mark Spitz este apreciat de mulți specialiști ca fiind „cel mai mare înotător" al natației mondiale. El a cucerit la această olimpiadă nu mai puțin de 7 medalii de aur / 4 individuale și 3 la ștafete / ceea ce pentru cei care au crezut în el reprezintă o reală satisfacție, mai ales după eșecul participării la J.O. Mexic. În această postură, în anii următori îl găsim pe celebrul înotător spatist Roland Mathes din R.D.G ; apoi, în 1980, pe Vl. Salnikov (U.R.S.S.) ; în 1985 pe Michael Gross (R.F.G.).

Lupta pentru record continuă. Următorul deținător avea să devină cel puțin la fel de renumit ca J. Weissmüller pentru că acesta avea să fie primul om care va înota liber sub 50 de secunde. El este James Montgomery (S.U.A.). Evoluțiile sale înaitea acestui succes sînt semnificative. în 1975 preia recordul lui M. Spitz / 51, 12 / ; în cursul aceluiași an îi pierde la compatriotul său Andrew Coan / 51,11 / pentru ca la 20 de zile după aceasta să recîștige recordul / 50,59 /. În 1976, la J.O. de la Montreal realizează un nou record în serii / 50,39 / pentru ca după o zi, în finală, să reușească 49,99. Performanța lui Weissmüller a dăinuit 10 ani, dar recordul lui Montgomery, spre surprinderea tuturor iubitorilor acestui sport, a căzut la numai 3 săptămîni. Campionatele S.U.A., desfășurate după J.O. de la Montreal, l-au lansat pe studentul sud-african, Joty Skiner, de la un club din Jersey : 49,49 în serii, 49,44 în finală / 49,87 în primul schimb al ștafetei de 4x100 liber /. În 1981 americanul Ambrose Gaines realizează 49,36, pentru ca după alți patru ani, în 1985, să apară actualul deținător al recordului mondial la 100 m liber — Matthew Biondi (S.U.A.), care realizează mai întîi în serii 49,24, apoi în finală 48,95 la Campionatele S.U.A. din 1985, pentru ca în 1986, la Orlando — S.U.A., să corecteze recordul — 48,74 cu ocazia concursului de selecție pentru participarea la C.M. de la Madrid — 86.

Matthew Biondi, posesorul unui formidabil record la cea mai „formidabilă" probă a înotului, este prototipul înotătorului ideal : somatic are un biotip asemănător înaintașului său J. Weissmüller, robust, puternic, mlădios și... mai ales calm, echilibrat — blajin ; psihomotric prezintă calități de mișcare în care precizia și conciziunea ies în evidență. Tehnica sa este perfectă, el impunînd, ca și James Montgomery de altfel, coordonarea de înot 2/6, adică o tehnică clasică lansată de Kahanamoku și Weissmüller cu cca. 60 de ani în urmă.

M. OLARU : Appréciations sur l'évolution des records mondiaux de nage (I)

La fédéretation internationale de natation a éfité récemment son premier annuaire des résultats et des records réalisés aux championnats mondiaux et aux Jeux Olympiques. Cette analyse, couvrant une période de plus de 100 ans, constitue, pour les spécialistes, une bonne occasion de tirer des conclusions intéressantes sur l'évolution des meilleures performances mondiales à tous les styles de nage. L'annuaire élaboré par FINA renferme una haute signification pour nous grâce au fait que les grands sportifs de notre pays ont réalisé, ces dernières annés, des performances de large résonance internationale, qui ont trouvé leur place dans tous les tops mondiaux. En considérant l'annuaire FINA, l'auteur analyse dans ce premier article les épreuves brèves du style libre, il mentionne l'année de début de ces épreuves aux concours, le record initial et son évolution, la vitesse des records, leur progrès annuel, le nombre des records homologués, les sportifs qui les ont réalisés, les pays qui ont inscrit leur nom sur la liste des records, etc.

M. OLARU : On the Evolution of World Swimming Records (I)

The International Swimming Federation published the results and records scored on the occasion of the World Championships and Olympic Games in its first Yearbook. The analysis covers a period of 100 years and enables the specialists to draw interesting conclusions on the evolution of the world performances in all swimming styles. The author underlines the great significance of the abovementioned yearbook for our sportsmen, who in recent years have become ever more competitive on a world scale. In this first article on the yearbook published by the International Swimming Federation, the author examines the short free-style events. He points out a number of interesting data such as : the inception, the initial record and its evolution, the speed of the records, the annual progress achieved, the sportsmen who reaped the greatest successes and the countries they belong to, etc.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALTSVERZEICHNIS

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

MARIANA MAROLICARU : Die Körpererziehung in Anschauung der systemischen Auffassung . 1

L. BAROGA : Die Modellierung des Gewichthebertrainings im Einklang mit den Wettkampfforderungen 6

C. HUȚANU : Studien über die Vervollkommnung des Wettkampfsystems in Leichtathletik in der Stadt und dem Kreis Iași 17

A. MORARU : Die Vervollkommnung des Volleyball-Wettkampfsystems für die Entwicklung und Verbesserung der Unterweisung 22

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHTSWESEN

M. POPESCU : Der Entwicklungsstand der Leistungssporttätigkeit in den Hochschulclubs zum Jahresabschluss 1987 . . . 28

E. TULEA : Das optimale Notenvergabesystem im Vergleich zu den S.U.V.A. Minimalvorschriften 36

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

I. MUREȘANU : Die Ausbildung im modernen Fünfkampf — funktionelle Einheit „offenes System" vom kybernetischen Typ 46

A. RAȚIU : Einige Auswahl- und Frühausbildungsaspekte bei den Kindern für den Leistungssport 49

SPORTMEDIZIN

I. DRĂGAN, N. PLOEȘTEANU, O. SMĂDOIU : Studien über die chronischen Auswirkungen des Azetyl-Carnitins bei Leistungssportlern 51

STANDPUNKTE — BERATUNGEN

A. KOZANLIAN : Die Sportleistung — Ergebnis der Wechselbeziehung der Ausbildung mit dem Wettkampfkalender 54

M. OLARU : Einschätzungen über den Werdegang der Weltrekorde im Schwimmen (I) . . . 60

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ–ЭТЮДЫ–ИССЛЕДОВАНИЯ

МАРИАНА МАРОЛИКАРУ: Систематическая фокусировка в физическом воспитании 1

Л. БАРОГА: Моделирование тренировки тяжёлоатлетов в зависимости от соревновательных требований 6

К. ХУЦАНУ: Исследования по усовершенствованию систем соревнований по лёгкой атлетике в городе и уезде Яссах 17

А. МОРАРУ: Усовершенствование системы соревнований по волейболу с целью повышения и улучшения подготовки 22

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

М. ПОПЕСКУ: Уровень развития деятельности по большому спорту в университетских клубах по окончанию 1987 года 28

Е. ТУЛЯ: Оптимальная система оценок по сравнению с минимальными нормами Единой системы по проверке и оценке знаний . . 36

ТЕХНИКА – МЕТОДИКА – ТРЕНИРОВКА

Й. МУРЕШАНУ: Подготовка в современном пятиборе — функциональная единица ,,открытой системы'' кибернетического типа . 46

А. РАЦИУ: Некоторые вопросы отбора и преждевременной подготовки детей для большого спорта . 49

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Й. ДРЭГАН, Н. ПЛОЕШТЯНУ, О. СМЭДОЮ: Исследования о хронических следствиях ацетил-карнины у спортсменов большого спорта 51

МНЕНИЯ – КОНСУЛТАЦИИ

А. КОЗАНЛЯН: Спортивное достижение — результат связи между подготовкой и календарём соревнований 54

М. ОЛАРУ: Оценки о эволюции мировых рекордов по плаванию (I) 60

I. P. Informația c. 2377

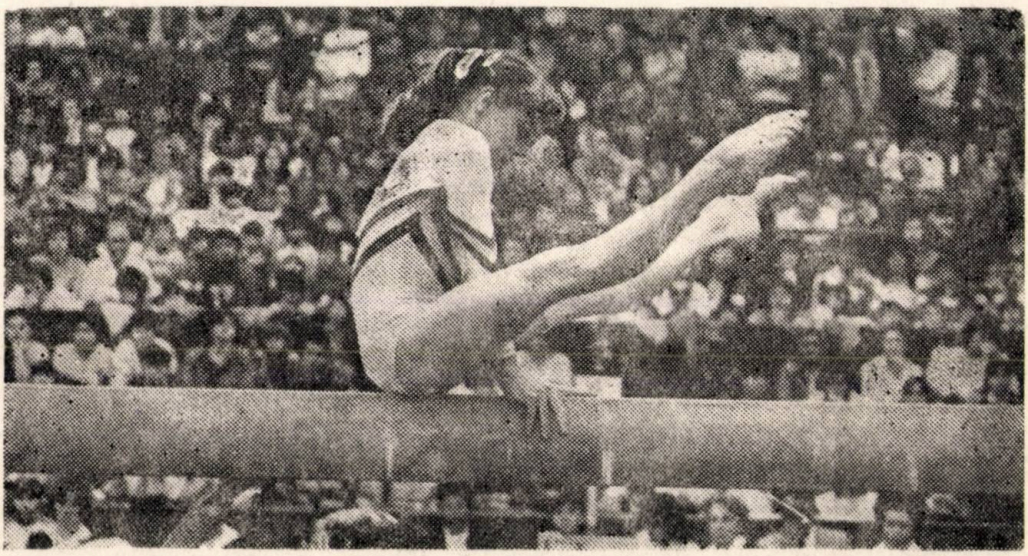
Lei 8

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA Könyvtára

9
1988



Tripla campioană olimpică, DANIELA SILIVAȘ, evoluînd la bîrnă.

SZEMLÉZVE

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XXXIX, NR. 9, SEPTEMBRIE, 1988

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLECTIVUL DE REDACȚIE:

Elena DOBINCĂ
Secretar responsabil de redacție

Constantin MACOVEI
Redactor de rubrică

Mihail VESA
Redactor principal

Redacția: Str. Vasile Conta 16 Telefon: 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P.O.B. 12 — 201 Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

TEORIE—STUDII—CERCETĂRI

M. EPURAN: Cei 4 „A" ai performanței 1

MARIANA MAROLICARU: Abordarea sistemică în educația fizică (VII) 12

MARIA ȘERBAN: Psihodiagnoza formei sportive 16

P. VOICU: Studiul dinamicii factorilor jocului care determină modificarea orientării tehnico-tactice a pregătirii și concursului la polo pe apă 24

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

A. DUCA: Calendarul sportiv al școlii și campionatele interne — mijloace ale activității instructiv-educative 31

TEHNICĂ—METODICĂ—ANTRENAMENT

G. ATANASIU: Unele aspecte cu privire la antrenamentul sportiv al copiilor și juniorilor (I) . . 36

D. MANOILEANU: Un campionat promițător 41

MEDICINĂ SPORTIVĂ

I. HAULICA, I. APOSTOL: Efortul fizic între sănătate și performanță 46

OPINII—CONSULTAȚII

M. OLARU: Aprecieri asupra evoluției recordurilor mondiale la înot (III) 50

O. UNGUREANU: Fișa anuală de evaluare a activității antrenorilor 56

SPORT—RECREAȚIE—SĂNĂTATE

T. BOZIANU: Îndrumar metodic privind gimnastica la locul de muncă 61

CEI 4 „A" AI PERFORMANȚEI (I)

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
I.E.F.S București

1. Performanța sportivă

Este greu, dacă nu chiar imposibil, de spus cînd, în primele stadii ale istoriei lumii, oamenii s-au comparat între ei și au organizat probe de măiestrie. Putem presupune că primele „întreceri" vizau capacitățile fizice, dovedite în lupta cu natura, mai ales cu animalele, pentru ca mai apoi ele să privească compararea interindividuală.

Noțiunea de performanță are ca notă distinctivă **rezultatul deosebit, remarcabil** obținut de om într-o probă, încercare sau întrecere. Sportul, ca activitate de întrecere a impus termenul și în alte domenii, în tehnică și chiar în activități sociale, trecînd din sfera motricității în aceea a intelectului sau artei. De altfel, și Jocurile Olimpice antice cuprindeau concursuri de literatură și artă.

În limbajul obișnuit, poate și sub influența preocupărilor diferitelor științe de obiectivizare a datelor, termenul performanță este folosit și în sens de **rezultat măsurat al unei prestații, activități, aptitudini** etc. Oricum, performanța sportivă este de cele mai multe ori privită ca ispravă deosebită a unui individ sau echipe, avînd astfel și **o valoare socială.** Termenii „sport de performanță" și „de înaltă performanță" sînt folosiți în sensul **evaluării sociale a rezultatelor,** întrucît și la nivelul „amatorilor" se obțin **performanțe, raportate evident la tipologia participanților,** gradul de angajare în pregătire, genul de competiție ș.a.m.d.

Omul — ființă performanțială

Omul a fost definit în felurite chipuri: sapiens, oeconomicus faber, ludens etc., ceea ce chiar dacă nu-i poate surprinde într-un singur cuvînt „esența" este de natură să ne sugereze complexitatea și multilateralitatea ființei sale.

Ca singura ființă capabilă de **autocunoaștere** omul își poate propune și dorește să se perfecționeze, întrucît este nemulțumit de sine, cu imaginea de sine și dorește să se afirme atît în ochii săi, cît și în ai altora. **Nevoia de aprobare** devine nevoia de laudă sau premiu. Acestea din urmă se transformă în **stimulente** pentru activitate. În sport vorbim astăzi de **nevoia de performanță sau de realizare,** ca despre un motiv esențial și caracteristic sportivilor. Arătam, în legătură cu competiția, că germenul performanței stă în fenomenul de „facilitare socială" a prestației individului cînd acesta este „asistat" de cineva. Coprezența și coacțiunea amplifică rezultatele, prin stimulare psihică de loc neglijabilă în strategia pregătirii sportivilor (influența grupului de lucru și a calității relațiilor psihoindividuale în sînul acestuia). Întrecerea sportivă cu aspectele ei de concurare, concurență, rivalitate este forma organizată a comparării valorilor și a evaluării lor după criterii date.

Performanța sportivă de marcă este sursa de succes a competitorului. După cum remarcă Mihai Ralea și T. Hariton *) Jocurile Olimpice antice au organizat și instituționalizat conștient succesul. Funcția socială a rezultatului prevalează față de valoarea intrinsecă a operei, el transfigurîndu-se prin glorie și prestigiu.

Rolul factorilor sociali este foarte însemnat în pregătirea, obținerea și menținerea performanței. Performanța devine un „model cultural" cînd dobîndește adeziunea publicului. Publicul și implicit opinia publică exprimă așteptări din

*) În Sociologia succesului. Ed. Științifică, București, 1962, p. 64.

partea sportivului și apreciază ceea ce consideră că este valoros și semnificativ, sancționîndu-i premial pe cei care-i satisfac exigențele. El apreciază de multe ori chiar numai efortul neînsoțit de un rezultat deosebit, aplaudînd și pe cei care sosesc ultimii la un maraton, de exemplu, dacă aceștia „arată" că fac efortul de autodepășire.

Există o cotă mare de **relativism** în evaluarea performanței, criteriile fiind variabile. Oricum, o corectă și cît mai obiectivă evaluare depinde de gradul de informare și educație a publicului sportiv.

Căutarea performanței, nevoia de realizare, are la bază nu numai fenomenul de facilitare socială sau emulație socială, ci și tendința spre excelență a individului, care chiar dacă nu-i depășește pe alții se poate depăși pe sine. Orice sportiv poate realiza o performanță de succes, fie și numai în comparație cu prestațiile lui anterioare. De altfel acesta este un motiv intrinsec de mare importanță în viața sportivilor, mai ales în stadiile inițiale ale activității sau la niveluri competiționale mai puțin pretențioase. Esențial este să-și fixeze de fiecare dată un scop superior rezultatului anterior (aspirație de succes).

Motivația de realizare, împreună cu elementele de emulație socială ridică în ochii sportivului, pe o treaptă foarte înaltă, victoria. Dacă motivația este amplificată și de variabile extrinseci (premii, avantaje sociale etc.) ea poate deveni victorie cu orice preț, conducînd sportivii lipsiți de autocontrol și educație moral-socială la conduite nepermise, neloiale — exprimate mai ales în agresivitate și dopaj.

Performanța superioară, absolută, într-o probă sportivă oarecare este **record,** valoare căutată cu insistență de sportivi și apreciată de public sau specialiști. În ultimele decenii s-au înmulțit nu numai sporturile sau ramurile, ci și modalitățile de clasificare a recordurilor — în aer liber sau sală, pe intervale de distanță, contracronometru, cu sau fără antrenament mecanic, ș.a.m.d. În fiecare moment recordul este o limită superioară atinsă într-o probă și care urmează în mod firesc să fie depășită în viitor. S-a scris și se va mai scrie mult despre limitele performanțelor umane ; ne rezumăm aici în a menține afirmația continuei depășiri a barierelor, în paralel cu creșterea exactității instrumentelor de măsură a rezultatelor. Am arătat un alt prilej (1968) că sportul de performanță este activitate de limită a posibilităților fizice și psihice ale omului. Dacă în unele sporturi elementele „limitative" ale performanței — spațiul, timpul, gravitația, punctele — sînt măsurabile, în altele performanța constă din învingerea directă a unui adversar sau chiar echipe (lupte, box, scrimă, tenis, jocuri), cele de superioritate — numărul de tușe, puncte sau goluri — neconstituind „record" decît în sens figurativ sau convențional. Cel mai bun sportiv primește însă — în competiții cu caracter specific — titlul de **campion,** chiar dacă performanța măsurată este sau nu record. Aceste ultime considerațiuni ne conduc. în continuare, la menționarea unor tipuri diferite de performanțe, tipuri dependente mai ales de caracterul solicitărilor, în care funcțiile motrice, psihomotrice, energetice-funcționale, coordinative, cognitive — perceptive, inteligente, creative — sînt diferit angajate.

Performanța indirectă. Nevoia de performanță nu este numai a sportivilor, ci și a antrenorilor, specialiștilor în știința activităților corporale, administratorilor și organizatorilor. Toți își concentrează eforturile în direcția sportivului sau echipei care trebuie să cîștige, fiecare atribuindu-și merite mai mult sau mai puțin justificate pentru succesul obținut. Acest fenomen este însă indispensabil obținerii performanței sportive, care mai ales în zilele noastre a devenit „operă" colectivă. Lăsăm la o parte aspectele financiare sau de „business" din orînduirea capitalistă, care pe lîngă stimularea performanței are și efectele negative ale înstrăinării sportivului de condiția umană. Ce cotă de participare la succes revine antrenorului, medicului, managerului ? Dar științei care stă la baza activității complexe de selecție, pregătire, educare ? Greu de spus, dar în nici un caz aspectul acesta nu este de neglijat.

2. Cei 4 A ai performanței : aptitudini, atitudini, antrenament și ambianță

Este clar că performanța este multiplu determinată : multidisciplinară și multifactorială. În primul rînd, la realizarea ei contribuie mai multe discipline, care în ultimele decenii structurează tot mai coerent știința activităților corporale : antropologie, fiziologie, psihologie, sociologie, pedagogie, biomecanică etc. ;

în al doilea rînd, este constituită din îmbinarea caracteristică a mai multor factori, pe care putem să-i grupăm, în funcție de natura lor, ca biologici, psihologici, sociali și materiali.

Acest al doilea aspect, multifactorial, pe care-l putem considera și multifuncțional privește ansamblul însușirilor sportivului, cele mai multe perfectibile și prin aceasta supuse procesului științific al selecției și pregătirii. Este **punctul de vedere analitic** din care este studiată performanța sportivă de către cei mai mulți specialiști ai domeniului.

Sintetic, performanța este dependentă de capacitatea totală a sportivului — **capacitatea de performanță, de sistem bio-psiho-social** rezultat al perfecționării funcțiilor executorii-reglatorii ale subsistemelor morfologic, funcțional, fiziologic, informațional, decizional, psihoreglator etc. **Performanța sportivă este deci aspectul de excelență al ființei umane privită în totalitatea ei.**

Factorii performanței

În acest paragraf ne vom referi la factorii performanței din punctul de vedere analitic enunțat mai sus.

Varietate și interdependență. Fiind vorba despre ființa umană angajată într-o întrecere susținută cu factorii externi, cu semenii și cu sine însuși, este evident că factorii care determină sau influențează rezultatele sînt numeroși și, în același timp, legați între ei fie cauzal, fie probabilist.

OMUL, **în totalitatea calităților lui înnăscute, învățate, combinate și compensate, este autorul isprăvilor remarcabile.** Factorii personalității acestuia sînt în primul rînd cei care condiționează performanța

Individul uman ca ființă bio-psiho-social-culturală este definit atît de elementele endogene, înnăscute, cît și de cele exogene, învățate, dobîndite în cursul vieții. De aici, trei aspecte ale activității de pregătire : 1) atenția acordată tot mai mult selecției după criterii genetice, cunoscîndu-se faptul că cu cît o caracteristică somatică sau fiziologică are un coeficient de heritabiltate mai mare, cu atît mai puțin poate fi influențată prin învățare ; 2) creșterea preocupărilor pentru optimizarea activității psihologice și de instruire-educare, stimulare socială etc., prin care se pot dezvolta realmente și foarte mult elementele endogene (la dotare relativ egală factorii psihosociali vor fi precumpănitori în realizarea performanței) ; 3) importanța tot mai mare pe care a dobîndit-o în ultimele decenii pregătirea la vîrsta timpurie, utilizîndu-se maximal „zona optimă a dezvoltării" descrisă de L. S. Vigotski, cînd condițiile educaționale și ambientale pot grăbi maturizarea atît a funcțiilor biologice determinate genetic cît și a celor psihice cognitive, afective și psihomotorii.

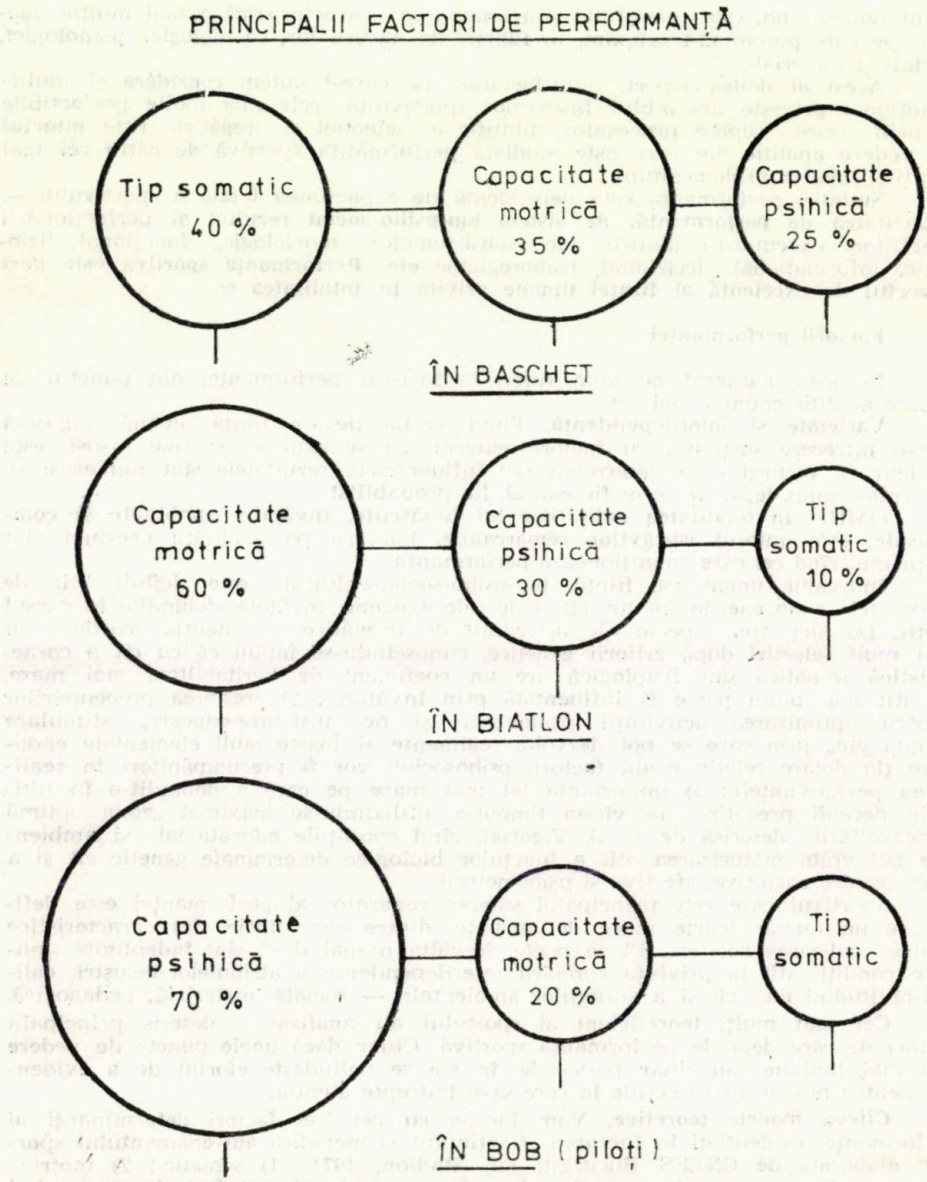
Sportivul care este principalul subiect generator al performanței este definit de un număr foarte mare de atribute, dintre care unele sînt caracteristice pentru realizarea acesteia. El se poate dezvolta numai dacă sînt îndeplinite anumite condiții atît în privința corelării interdependente a atributelor-însușiri, calități-aptitudini etc., cît și a situațiilor ambientale — socială, materială, pedagogică.

Cei mai mulți teoreticieni ai sportului au analizat și descris principalii factori de care depinde performanța sportivă. Chiar dacă unele puncte de vedere sînt mai limitate sau chiar personale, în ele se oglindește efortul de a evidenția, pentru practician, direcțiile în care să-și îndrepte atenția.

Cîteva modele teoretice. Vom începe cu cei trei factori determinanți ai performanței evidențiați în lucrarea „Conținutul și metodica antrenamentului sportiv" elaborată de CNEFS București Ed. Stadion, 1971 : 1) somatic ; 2) motric ; 3) psihic. După concepția autorilor, în oricare sport cei trei factori au ponderi diferite (dintr-un total de 100 puncte), fiecare dintre aceștia fiind, de asemenea, analizat prin componentele sale specifice. Dăm mai jos trei exmple din acest model, conceput și pentru elaborarea criteriilor de selecție specifice fiecărui sport. (Discutabilă, baza teoretică-experimentală a stabilirii procentelor și a celorlalte componente ale factorilor).

A. A. Gujalovski (1973)*) prezintă capacitatea de lucru a sportivului prin determinarea ei de trei factori : 1 — sănătatea ; 2 — constituția corpului și 3 — pregătirea din antrenament — tehnică, fizică, teoretică, tactică, psihică.

*) A. A. Gujalovski. Condiția fizică a sportivului și aprecierea acesteia. In : Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, Nr. 3, 1973 (Tradus în Sportul peste hotare, nr. 113, CNEFS).

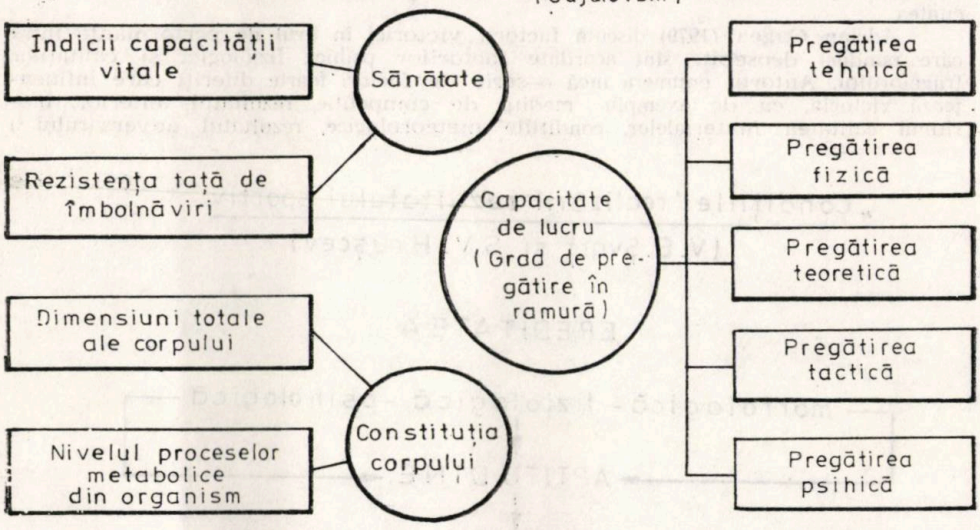


Factorii de performanță în trei sporturi diferite, în viziunea anului 1971 /CNEFS/

K. H. Bauersfeld și G. Schröter (1979) consideră următorii factori de performanță :

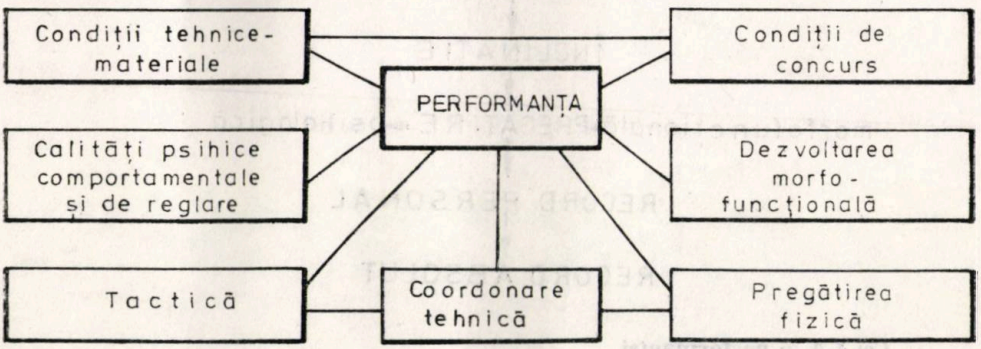
1. Exogeni ; a condiții tehnico-materiale și b, condiții de concurs;
2. Endogeni — Personali : a) convingeri, comportament psihic, calități de reglare ;
   b) calități motrice (condiție fizică) ;
   c) tehnică-coordonare ;
   d) constituție ;
   e) tactică.

Factorii „Capacității de lucru"
(Gujalovski)



FACTORII DE PERFORMANȚĂ

după K.H. Bauersfeld și G. Schröter (Bazele atletismului, Berlin 1979 - trad. CNEFS - Atletism: ieri, azi, mîine, vol. XV, XVI și XVII)



În manualul de antrenament editat în 1983, Jürgen Weineck, evidențiază patru factori ai capacității de performanță prin care se realizează obiectivele antrenamentului: psihomotorii, cognitive și afective de învățare.

Vassilis Klissuras (1983) are în vedere trei factori esențiali care participă la „prestarea fizică": ambientali, psihologici și biologici, care au ponderi diferite în determinarea performanței.

Tratînd problemele orientării și selecției sportive V. B. Svarț și S. V. Hruşcev (1984) subliniază ideea că pentru realizarea unui rezultat sportiv în afară de aptitudine mai sînt necesare unele condiții și că selecția trebuie studiată din punct de vedere: biologic, medical, psihologic și pedagogic. [1])

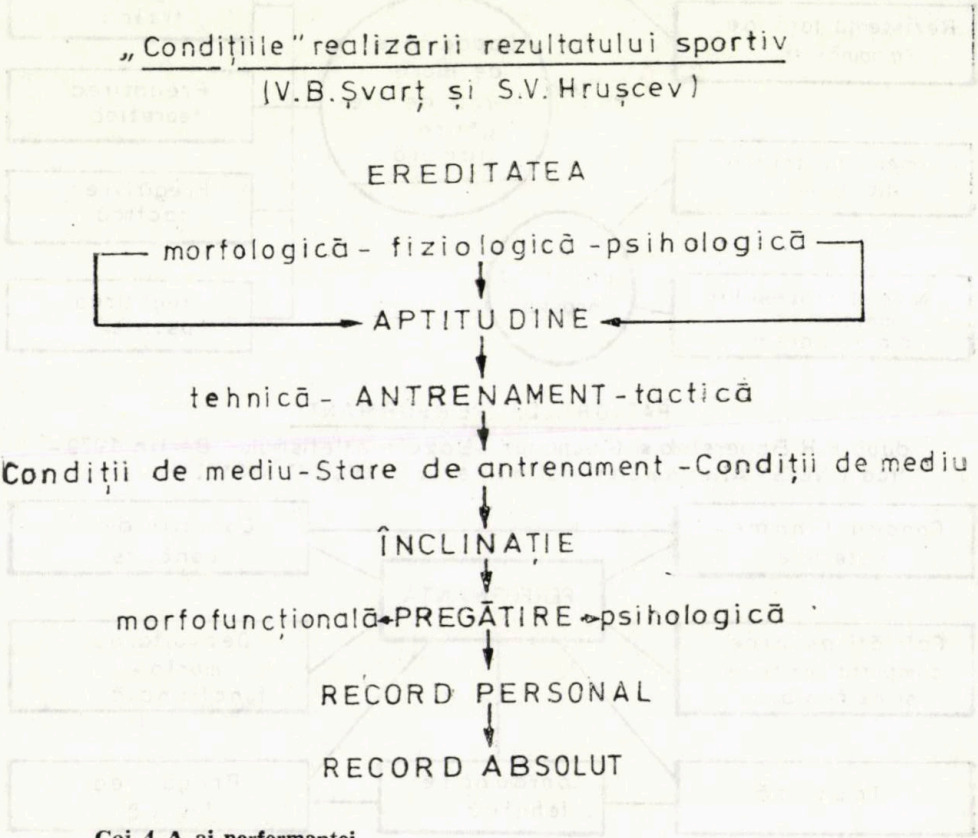
„Modelul" condiționării performanței după acești autori este redat mai sus.

Puncte de vedere mai puțin sistematice dar interesante pentru problema pe care o discutăm prezintă Georges Thomas și Adrian Gagea. Primul (în „La réusite sportive", Paris, P.U.F., 1975) tratează ca factori ai succesului următoa-

[1]) Svarț, V. B. și Hruşcev S. V. — Aspecte medico-biologice ale orientării și selecției sportive. Moska-Fizkultura i sport, 1984 (tr. CNEFS, 1986).

rele aspecte : a) factorii social-politici-culturali ; b) personalitatea (afectivitatea-conația, inteligența) ; c) motivația și atitudinile ; d) nivelul de aspirație și de activare ; e) ereditatea ; f) morfologia ; g) aspectele fiziologice ; h) psihomotricitatea.

Adrian Gagea (1979) discută factorii victoriei în tirul de performanță între care ponderi deosebite sînt acordate factorilor psihici, fiziologici și calităților trăgătorului. Autorul enumeră încă o serie de factori foarte diferiți care influențează victoria, ca de exemplu : mediul de competiție, rezultatul anterior, bioritmul calitatea materialelor, condițiile meteorologice, rezultatul adversarului [1])



Cei 4 A ai performanței

După cum se poate foarte ușor remarca din trecerea în revistă a diferitelor puncte de vedere pe care le-am prezentat, în fiecare dintre ele factorul psihologic este prezentat în primele planuri sau cu pondere foarte mare în obținerea rezultatelor superioare.

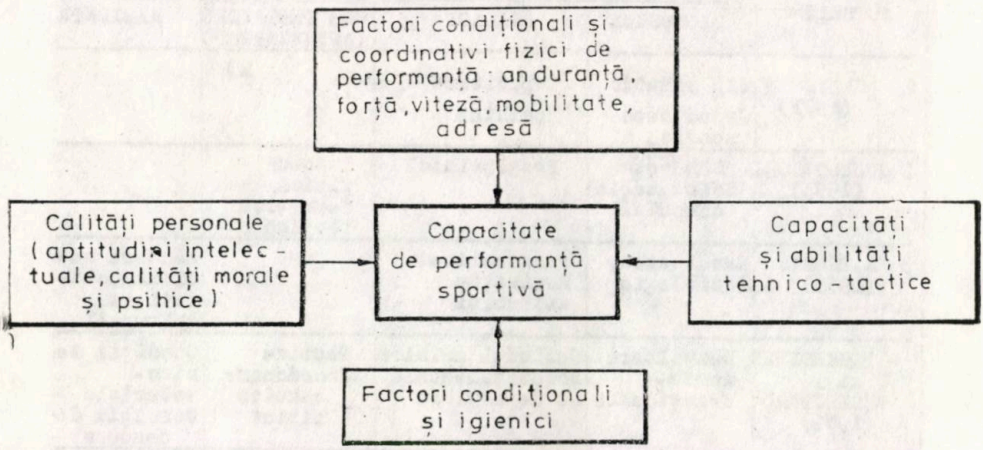
Abordînd în acest paragraf problema din punct de vedere psihocomportamental reluăm o propunere mai veche a noastră cu privire la factorii performanței sportive (1979 și 1981) *) pe care o vom dezvolta în continuare, cu con-

---

[1]) Gagea Adrian. Factorii victoriei sportive în tirul de performanță. În : Raport științific, CNEFS, 1979 (nepublicat).

*) În articolul nostru intitulat „Capacitatea de performanță depinde de capacitatea psihică" În : E.F.S. nr. 1/1979, enumerăm următorii factori ai performanței : aptitudini, exercițiu + motivație + ambianță ; ulterior, în articolul „Selecția psihologică a sportivilor" În : E.F.S. nr. 1/1981, am revizuit „formula" propunînd un model pe care l-am numit „cei 4 A ai performanței". P = Σ (aptitudini, atitudini × antrenament × ambianță).

Factorii capacității de performanță
(Jürgen Weineck, Manuel d'entraîment)
(Trad. franc. Paris, Vigot, 1983, pag. 19)

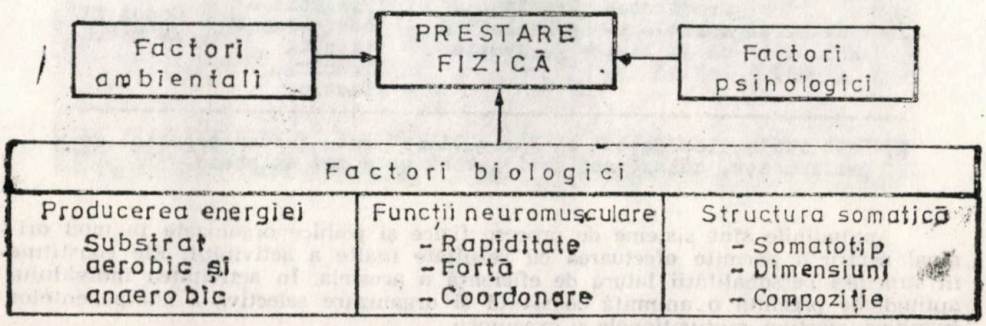


vingerea că acești patru factori cuprind tot ceea ce este esențial în legătură cu tema noastră. Făcînd această propunere am pornit de la două postulate teoretice, primul că **omul,** realizatorul performanței sportive, este un produs complex al factorilor biologici, psihologici și social-culturali, iar al doilea că optimizarea proceselor instructiv-educative de maturitate și dezvoltare depinde de gradul de **utilizare a datelor științelor de către educatori-antrenori.**

De aici caracterul interdisciplinar al tratării celor 4 A, subliniind evident componentele psihocomportamentale, celelalte — biologice, sociologice, metodice, tehnologice — putînd fi completate prin studiul materialelor de specialitate.

Aptitudinile. Nu vom face aici teoria aptitudinilor **), limitîndu-ne doar la considerațiile necesare susținerii rolului determinant al aptitudinilor în performanța sportivă. Practic, poate că nici n-ar trebui demonstrat acest lucru, el fiind evident, și încă din cele mai vechi timpuri. Uneori înzestrarea naturală, „dotarea" a fost considerată ca singura realitate care explica devenirea și realizarea ființei umane. Și în sport se consideră că înzestrarea aptitudinală este hotărîtoare, numai că ei i se adaugă factorii instructivi-educativi și sociali-organizatorici care-i asigură maxima dezvoltare.

Factorii participanți la prestarea fizică
(Vassilis Klissouras, In: Scuola dello Sport, II, 1, 1983, p. 41.)



**) Tratarea sistemului aptitudinal este făcută în articolul nostru privitor la selecție, în E.F.S. nr. 6/1981 și mai ales cel privitor la aptitudini, în E.F.E. nr. 8/1985.

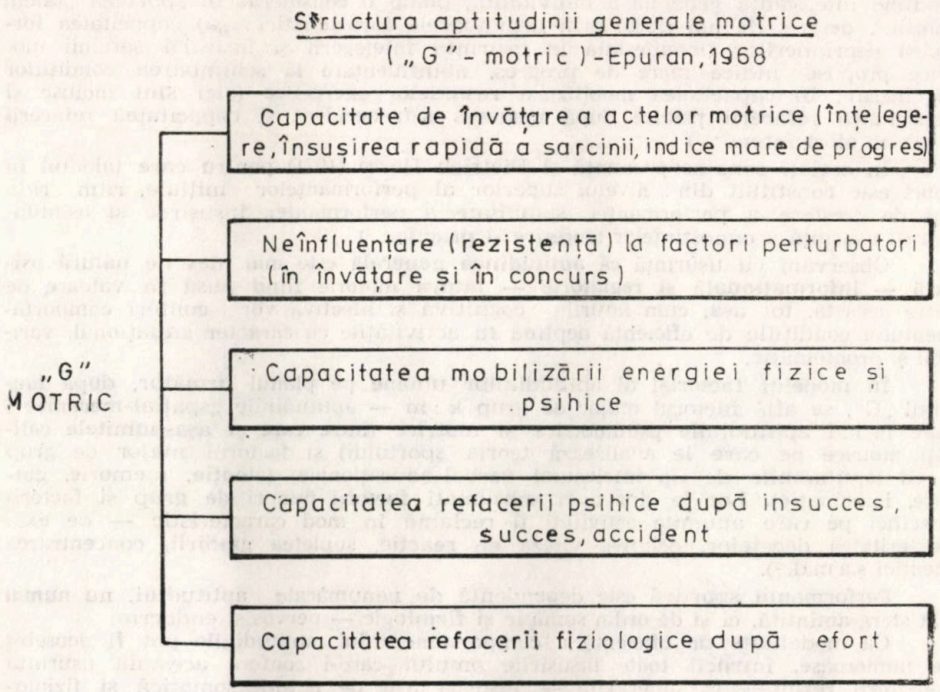
PREZENȚA CELOR 4 "A" ÎN MODELELE TEORETICE ALE FACTORILOR PERFORMANȚEI SPORTIVE

AUTORII	FACTORI			
	BIOLOGICI	PSIHICI	DE PREGĂTIRE (ANTRENAMENT)	AMBIANȚA
1 CARRS (1971)	Tip somatic Capacitate motrică	Capacitate psihică	x)	
2 GUJALOVSCHI (1973)	Sănătate Constituția corpului	Preg. psihică	Tehnică Fizică Teoretică Tactică	
3 R. THOMAS (1975)	Ereditatea, morfologia	Personalitate Motivație Atitudini		Factori socio-politici și culturali
4 BAUERSFELD și SCHRÖDER (1979)	Dezvoltare morfo-funcțională	Calități psihice comportamentale și de reglare	Tactica Coordonare tehnică fizică	Condiții tehnico-materiale Condiții de concurs
5 EPURAN (1979)	Aptitudini	Motivație	Măsurare	Ambianță
6 GAGEA (1979)	Starea factorului fiziologic	Starea factorului psihic	Nivelul de pregătire sportivă	Mediul de competiție
7 EPURAN (1981)	Aptitudini	Atitudini	Antrenament	Ambianță
8 WEINECK (1983)	Condiționări coordinative fizice de anduranță forță, viteză, mobilitate adresă	Calități personale, aptitudini intelectuale calități morale și psihice	Capacități și abilități tehnico-tactice	Factori condiționali și igienici
9 KLISSOURAS (1983)	Factorii biologici	Factori psihologici		Factori ambientali
10 SVART și HRUSCOV (1984)	Ereditatea morfologică și fiziologică	Ereditatea psihologică Motivație	Pregătirea morfo-funcțională Tehnică Tactică	Condiții de mediu

x) Este subînțeles faptul că "pregătirea" este factor esențial în performanță, chiar dacă unii autori nu o mai amintesc.

Aptitudinile sînt sisteme de procese fizice și psihice organizate în mod original pentru a permite efectuarea cu rezultate înalte a activității. Ele constituie în structura personalității latura de eficiență a acesteia. În activitatea individului aptitudinile prezintă o anumită constanță și organizare selectivă a componentelor cognitive, afective, motivaționale și executorii.

În sport sînt cel mai mult accentuate aptitudinile motrice, lucru firesc dacă luăm în consideratie preponderența activității motrice în performanță. Dar să nu neglijăm faptul că întreaga funcționalitate motorie este condusă conștient de



insistanțele psihice superioare și că în toate sporturile inteligența, motivația, echilibrul afectiv, controlul și efortul voluntar sînt absolut indispensabile.

Vom reține deci că în discuția aceasta și, în general, ori de cîte ori vom vorbi despre aptitudini vom avea în vedere complexitatea și varietatea componentelor lor de ordin somatic, fiziologic, psihologic prin care ele conferă nivel superior compartamentului sportivului

Se cunoaște astăzi faptul că aptitudinile umane au un fond genetic — determinare genetică — foarte puternic și că ele se dezvoltă după „programe genetice" înscrise în structura ființei umane.

Acest fond genetic este reprezentat de predispozițiile individului care sînt constituite din particularități de organizare anatomo-fiziologică și psihică. Aceste predispoziții vor fi actualizate în aptitudini cu atît mai mult cu cît vor întîlni condiții de instruire și educare necesare dezvoltării lor superioare (determinare de mediu). O ureche „fină" nu va duce cu necesitate la formarea unui muzician, tot așa cum o viteză nativă nu va duce la formarea unui sprinter, dacă individul sau indivizii respectivi nu vor fi puși în condiții favorabile de mediu și exersare. Chiar și procesele biologice de maturizare care sînt programate genetic sînt întîrziate sau accelerate de condițiile sub — sau suprasolicitante.

Cota de înnăscut este diferită însă pentru aptitudinile biologice și cele psihologice. După Paul Popescu-Neveanu contribuția eredității este mai mare în ceea ce privește însușirile de sistem nervos, în timp ce pentru aptitudinile care implică organizare intelectuală și adaptare socială ea este mai mică, pentru acestea din urmă fiind decisive exercițiul și educația.

Vom mai menționa faptul că aptitudinile de ordin psihic sînt determinate, în principal, de substratul lor nervos, că de dinamica proceselor nervoase fundamentale de la nivelul creierului va depinde eficiența atenției și percepției, inteligența, echilibrul afectiv și atitudinile fundamentale determinate de trebuințele primare biologice.

Teoria factorială a aptitudinilor este un model teoretic util în înțelegerea principalelor componente aptitudinale ale omului. Nucleul central este constituit din factorul general (g), care stă la baza tuturor aptitudinilor, fie ele majore, minore sau specifice. Acest factor general, identificat de cei mai mulți psiholog[1]

ca fiind inteligența generală a individului, poate fi considerat în sport ca „talent motric", descris de noi (1968) prin următoarele caracteristici : „a) capacitatea formării deprinderilor (manifestată în ușurința înțelegerii și însușirii sarcinii motrice propuse, indice mare de progres, neinfluențare la schimbarea condițiilor de lucru) ; b) capacitatea mobilizării resurselor energetice (aici sînt incluse și capacitatea refacerii psihice după insucces sau accident și capacitatea refacerii după un efort intens". [1])

În același sens se pronunță și Dietrich Harre (1971) pentru care talentul în sport este constituit din : nivelul superior al performanțelor inițiale, ritm ridicat de creștere a performanței, stabilitate a performanței, însușirea și asimilarea cu ușurință a cunoștințelor teoretice și practice. [2])

Observăm cu ușurință că **aptitudinea generală este mai ales de natură psihică — informațională și reglatorie** — latura motorie fiind pusă în valoare de către aceasta, tot așa, cum laturile cognitivă și afectivă vor conferi comportamentului condițiile de eficiență deplină în activitățile cu caracter situațional, variabil și problematic.

În modelul factorial al aptitudinilor umane pe planul următor, după factorul „G", se află factorul major de grup k : m — aptitudinile „spațial-mecanice", care includ aptitudinile psihimotrice și motrice (între care și așa-numitele calități motrice pe care le analizează teoria sportului) și factorul major de grup v : ed (aptitudinile de tip intelectual verbal-educaționale) (atenție, memorie, gîndire, imaginație). Lor le sînt apoi subsumați factorii minori de grup și factorii specifici pe care anumite activități îi reclamă în mod caracteristic — de ex. : dexteritatea degetelor, ochirea, viteza de reacție, suplețea gîndirii, concentrarea atenției ș.a.m.d. [1]).

Performanța sportivă este dependentă de nenumărate aptitudini, nu numai din sfera amintită, ci și de ordin somatic și fiziologic — nervos și endocrin.

Ca modalitate de eficiență a comportamentului, aptitudinile pot fi deosebit de numeroase, întrucît toate însușirile omului care-i conferă acestuia ușurința dobîndirii rezultatelor superioare — însușiri atît de natură somatică și fiziologică, cît și psihică — pot fi considerate aptitudini. Înălțimea, de exemplu, este una din primele aptitudini după care sînt selecționați jucătorii de baschet sau volei, tot așa cum — pe baza biopsiei musculare — sprinterii vor fi selecționați dintre cei care au un procent mai mare de fibre albe.

Practica sportivă este mai puțin riguroasă în privința criteriilor de discriminare între ceea ce este aptitudine sau numai însușire individuală, criteriul eficienței fiind acela care operează în selecția și pregătirea sportivilor. Superdotații vor fi căutați, deci, printre cei care întrunesc un număr cît mai mare de caracteristici fizice și psihice, organizate însă în „sistem", sistem decelabil mai ales prin simțul clinic, „ochiul", pe care-l posedă antrenorii talentați (ar trebui să discutăm mai mult și despre aptitudinile antrenorilor !).

Sistemul aptitudinal determină performanța sportivă, dar nu toate componentele sale au aceeași pondere și nici același grad de încărcare genetică (sau educabilitate). Astfel, de exemplu, asupra înălțimii sau vitezei se poate mai puțin interveni, în schimb rezistența este mult susceptibilă de ameliorare [1]). De asemenea, cercetările experimentale făcute de noi și Valentina Horghidan (1971—1973) au dovedit că aptitudinile psihomotrice se dezvoltă foarte bine de la 6 la 10 ani, tot așa cum și multe din aptitudinile psihointelectuale, afective sau conative sînt educabile mai ales dacă se acționează în limitele „zonei optime a dezvoltării". Sfera aptitudinilor psihice influențează nu numai calitatea prestării fizice-fiziologice, ci și eficiența proceselor de învățare, de rezolvare a problemelor de adap-

---

[1]) Epuran Mihai. Psihologia sportului. București, Ed. UCFS, 1968, p. 295.

[2]) Harre Dietrich (red.). Teoria antrenamentului. (trad.) București, Ed. Stadion, 1973, p. 30—34.

[1]) cf. Vernon Ph. Les aptitudes humaines, Paris, P.U.F.

[1]) Vezi în acest sens discuția foarte bine fundamentată în legătură cu interrelațiile genotipice și paratipice cu importanță în activitatea sportivă pe care o face prof. dr. Mircea Ifrim în monografia sa „Antroplogie motrică", București, Ed. Științifică și enciclopedică, 1986.

tare la situații și la ambianță, de comunicare și relații umane, de adaptare la stress, de echilibrare a balanței motivaționale etc.

Din cele expuse mai sus se desprind cinci aspecte :

1. Performanța sportivă obligă selectarea indivizilor dotați și supradotați, multilateral somatic, fiziologic, energetic, motric și psihic. 0 neîmplinire sau neconcordanță în una sau alta dintre laturile aptitudinale influențînd negativ rezultatele.

2. Selecția trebuie să-și fixeze criterii și indicatorii de evaluare a aptitudinilor în funcție de tipul de sport și caracteristicile de solicitare la care este supus sportivul.

3. Antrenorii experimentați cunosc faptul că aptitudinile au o dinamică proprie de dezvoltare, de la copilărie la adolescență și tinerețe și că diferențele în nivelul lor de dezvoltare-maturizare au chiar aspect individualizat, există, în plus, multe posibilități de compensare interaptitudinală și, după, vom vedea mai tîrziu, și intersistemică (cu atitudinile, de exemplu).

4. Analiza atentă a sistemului aptitudinal și a modalităților sub care el se obiectivează în comportamentul sportivilor este hotărîtoare pentru conducerea cît mai exactă, științifică a procesului de pregătire și dezvoltare a personalității lor.

5. Întrucît selecția este un proces continuu, cunoașterea cît mai reală a aptitudinilor se obține prin coroborarea rezultatelor măsurătorilor prin probe și teste cu cele ale observației pedagogice a comportamentului sportivului și cu dinamica performanțelor în proba/sportul respectiv.

M. EPURAN : Les 4 A de la performance (I)

La performance sportive est multiplement déterminée : multidisciplinaire et multifonctionnelle. A sa réalisation contribuent plusieurs disciplines qui structurent, ces dernières décennies, de manière toujours plus cohérente la science des activités du corps: anthropologiques, physiologiques, psychologiques, sociologiques, pédagogie biomécanique. La performance este constituée par la combinaison caractéristique de plusieurs facteurs, que l'on peut grouper — selon leur nature — en facteurs biologiques, psychologiques, sociaux et matériaux. En parlant de manière synthétique, la performance dépend de la capacité du sportif — capacité de performance, de système bio-psycho-social; elle est, done, l'aspect d'excellence de l'être humain envisagé dans sa totalité. Les 4 A de la performance sont: les aptitudes, les attitudes, l'entraînement et l'ambiance. Dans cette première partie de l'étude, l'accent est mis sur le facteur aptitudes car elles sont considérées des processus physiques et psychiques organisés de manière originale, permettant d'effectuer l'activité sportive avec de hauts résultats.

M. EPURAN : The Four A's of High Performance (I)

High performance in sports has many determinants for it relies on many disciplines and on many factors. It many factors. It may only be achieved with the contribution of a number of disciplines which during the last decades have ever more coherently defined the science of bodily activities; such disciplines are antropological, physiological, psychological, sociological, pedagogical and biomechanical. High performance realise on the specific combination of a number of factors which we may classify according to their nature, as biological, psychological, sociological and material. To be brief, high performance depends on the sportsman's capacity — the capacity to uphold the high performance spirit and his own bio-psycho-social system — and is consequently proof of the excellence of a human being considered as a whole. The four A's on which high performance relies are: aptitude, attitude, training and environment (the Romanian words for which all begin with an A). In this first part of the work, stress is laid on the aptitude factor, which is deemed to be a system of physical process specifically organized to permit high performance achievement of sports activities.

ABORDAREA SISTEMICĂ ÎN EDUCAŢIA FIZICĂ (VII)

Lector univ. dr. MARIANA MAROLICARU
Universitatea „Babeş-Bolyai"-Cluj-Napoca

4.5. Sistemul metodelor

Faţă de celelalte obiecte de învăţămînt, educaţia fizică are o trăsătură specifică, şi anume : poate fi adaptată mai precis la particularităţile de vîrstă şi individuale ale elevilor, ceea ce poate fi trecut pe seama vizibilităţii şi exteriorizării directe a acestor trăsături. Această particularitate în afara faptului că permite dezvoltarea şi perfecţionarea mai uşor a trăsăturilor fizice, oferă şi posibilitatea de găsire şi folosire a celor mai potrivite mijloace şi metode. Întregul proces de influenţare a elevului trebuie să aibă ca repere particularităţile lui individuale, cu atît mai mult cu cît se acţionează direct asupra organismului copilului şi nu trebuie să ne fie indiferent care vor fi efectele exerciţiului fizic asupra dezvoltării personalităţii copilului. Ca atare, nu numai selecţionarea mijloacelor este importantă, ci şi căile, metodele folosite pentru însuşirea cunoştinţelor, formarea priceperilor şi deprinderilor motrice.

Metoda trebuie privită prin prisma relaţiei profesor-elev, mai ales pentru faptul că, nu contează numai căile de transmitere a cunoştinţelor, de formare a priceperilor şi deprinderilor, ci şi dacă elevul este participant conştient şi activ în cadrul procesului instructiv-educativ prin care se formează şi se autoformează.

Metodele folosite în învăţămînt, de-a lungul epocilor, au o determinare istorică. Ele sînt strîns legate atît de concepţia ideologică cît şi de rezultatele practicii pedagogice.

Alegerea metodelor trebuie să ţină cont de dezideratele dezvoltării multilaterale ale elevului. Este bună metoda care conduce la rezultatele scontate.

„Elaborarea instrumentelor de acţiune, precizarea idealului, fixarea principiilor etc. impun o muncă teoretică sistematizată. Educaţia fizică este secondată în mod necesar de sistemul ştiinţelor pedagogice. Coborîte din sfera teoriei în sfera acţiunii, ideile pedagogice devin realităţi practice, iar educaţia capătă caracter de proces pedagogic" [20].

Practica didactică de-a lungul timpului a consacrat o serie de metode care au fost clasificate în funcţie de criterii diferite, alegerea criteriilor fiind în funcţie de autor. Pedagogia porneşte în clasificarea metodelor ţinînd cont de „sarcina didactică", izvorul de cunoştinţe, operaţia legică în parcurgerea drumului de la necunoaştere la cunoaştere, sistemul de semnalizare antrenant cu precădere în procesul de instruire etc." [21]. Pe de altă parte, Chiriţă Georgeta (1977) arată că alegerea metodelor trebuie să se facă în funcţie de „următorii factori : scopul educaţiei, legile interne ale procesului de învăţămînt, conţinutul şi caracteristicile obiectului de învăţămînt, particularităţile şi nivelul de pregătire a elevilor, scopul dialectic al lecţiei" [22]. Aceste criterii ni se par mai potrivite întrucît fac apel la specificul domeniului.

Clasificarea metodelor care ţine cont de specificul educaţiei fizice şi care corespunde domeniului, după părerea noastră, este cea făcută de Mitra Gh. şi Mogoş Al. Autorii fac următoarea clasificare [26] :

---

[20]. Georgescu, Fl., op. cit., p. 67

[21]. Mitra Gh., Mogoş Al., op. cit., p. 242.

[32]. Chiriţă Georgeta, Pedagogie aplicată la domeniul educaţiei fizice (ediţia a doua revăzută şi completată), Bucureşti, Ed. Sport-Turism, 1977, p. 266.

1. Metode verbale :
   a) metoda explicației ;
   b) metoda expunerii ;
   c) metoda conversației.
2. Metode practice :
   a) metoda demonstrației ;
   b) metoda repetării.
3. Metoda observației.
4. Metoda aprecierii activității și procesului realizat de elevi.

În funcție de conținutul lecției, de sarcini și de acțiunea motrică ce urmează a fi însușită sau perfecționată metodele vor fi diferite. Există, între cele 45 tipuri de metode o relație de intercondiționare, de determinare cauzală, ce decurge din finalitățile ce se urmăresc. Nu există o schemă fixă de folosire a metodelor. Aplicarea uneia sau alteia se face, așa cum am arătat, în funcție de conținut, sarcini, particularitățile colectivului, condițiile de desfășurare a activității. În același timp, fiecare metodă dispune de o serie de procedee care fac posibilă respectarea condițiilor enumerate și ușurează însușirea în momentul considerat.

De reținut este faptul că prin alegerea unor metode și procedee se urmărește creșterea eficienței activității — eficiență care trebuie apreciată, nu numai prin valoarea medie a colectivului de elevi, ci și prin valorile progresului individual. Pe de altă parte, progresul se raportează la stadiul de dezvoltare al elevului. Abordarea sistemică ne permite să înțelegem că respectînd structura fiecărui stadiu în ideea dezvoltării, se face posibilă trecerea în stadiul următor, anticipînd, totodată, coordonatele dezvoltării în perspectivă. Formulînd ideea despre „zona proximei dezvoltări" Vigotski se referea de fapt la necesitatea îndeplinirii dezideratelor stadiului considerat pentru a se putea trece la cel următor.

Fiecare acțiune didactică implică în structura ei funcțională o modalitate practică de lucru, un mod specific de acțiune, adică o anumită metodă. „Privită sub raport funcțional și structural, metoda poate fi considerată drept un model sau un ansamblu organizat al procedeelor sau modurilor de realizare a operațiilor care stau la baza acțiunilor parcurse în comun de profesor și elevi și care conduc în mod planificat (programat) și eficace la realizarea scopurilor propuse" [23]. Metoda de învățămînt îndeplinește două categorii de funcții : unele de conținut (cea cognitivă și formativ-educativă) și altele de organizare, de formă (cea instrumentală și cea normativă, de optimizare). Prin urmare metoda didactică este o cale de descoperire a cunoștințelor pentru elevi, influențînd totodată în mod pozitiv dezvoltarea personalității acestora. Ea servește în același timp la atingerea obiectivelor educaționale și la obținerea transformărilor psihice dorite. Metoda de învățămînt întruchipează eforturile profesorului de a soluționa în cele mai bune condiții o anumită problemă instructivă. Așadar, metoda de instruire este un efort de raționalizare a acțiunii pedagogice în vederea atingerii unui grad sporit de eficiență. „Optimizarea activitătii didactice corespunde, așadar, cu necesitate și unei căutări sau elaborări metodologice ca intervenție decisivă în organizarea rațională a procedeelor (operațiilor) și mijloacelor didactice solicitate într-o situație dată, în raționalizarea — sudarea intimă — a raporturilor vitale profesor--elevi ce dau sens întregii activități didactice, intercondiționării la un înalt nivel de eficacitate și eficiență a eforturilor depuse împreună cu aceștia, în corelarea mentală a conținutului învățării cu obiectivele, cu alte condiții interioare și exterioare implicate aici. Din aceste motive, nu de puține ori se consideră că perfecțiunea organizării este de fapt imperfecțiunea metodelor de care ne folosim" [24].

---

[23]. Cerghit I., Metode de învățămînt, București, Ed. diactica și pedagogică, 1980, p. 11.
Ed. didactică și pedagogică,

[24]. Cerghit I. op. cit., p. 16.

Metodologia educațională se subordonează influențelor datorate dezvoltării metodelor conducerii științifice a activităților social-umane, în care implicarea ciberneticii este tot mai mult prezentă. Privit din acest unghi, actul educațional poate fi înțeles ca un proces al conducerii științifice, parcurgînd toate fazele specifice proceselor cu autoreglare continuă. Sub aspect cibernetic (Cerghit I., 1982) metoda aplicată în activitatea de educație și instrucție poate avea semnificația unei tehnici de lucru ce încorporează :

— elemente de programare (a operațiilor, comportamentelor procedeelor etc.) ;

— elemente de comandă sau de dirijare a activității celui supus influenței actului educativ (instructiv) prin intervenția stimulativă a educatorului ,

— elemente de legătură reactivă (de control, evaluare, corectare și adecvare continuă a ciclului educațional.

Diversificarea situațiilor de instrucție și educație a condus la îmbogățirea metodologiei educaționale. Gradul de adaptabilitate a metodelor la o situație sau alta a făcut posibilă derivarea unor procedee — strategii care să corespundă situației date.

Întreaga activitate didactică are în centru o pedagogie a persoanei, care urmărește dezvoltarea plenară a personalității umane, dezvoltarea maximă a potențialităților psihice și fizice, stimularea aptitudinilor și inițiativelor. Ca urmare, își fac, tot mai mult, simțită prezența metodele active care urmăresc angajarea conștientă, activă și creatoare a individului.

Metodele active reclamă din partea profesorului o munca diferențiată și mai atentă.

Procesul didactic la educația fizică se înscrie în curentul de modernizare a activității care face apel la metodele moderne : raționalizarea, standardizarea, algoritmizare, problematizare etc.

Dacă metodele intuitive s-au putut inspira din curentul psihologiei Gestalt-ului, cele active s-au inspirat din practică.

Prin specificul său, educația fizică se pretează la aplicarea metodelor, a strategiilor moderne care, judicios aplicate, conduc la sporirea eficienței activității.

În nici un caz metodele active nu conduc (așa cum susțineau unele păreri) la individualism anarhic, ci, mai ales cînd are loc o îmbinare a activității individuale cu cea în echipă, ele au drept rezultat educarea autodisciplinei și a efortului voluntar. Se ivește însă o problemă de a cărei justă rezolvare depinde îndeplinirea optimă a obiectivelor educației fizice. Este vorba de acea tendință actuală de folosire exclusivă (sau preponderentă) a metodelor și procedeelor active — tendință generală de orientarea sportivizării (uneori în totalitate) lecțiilor. După părerea noastră, se fac confuzii între ceea ce se înțelege prin educația sportivă și activitatea sportivă privită din unghiul performanței competitive.

Privită din interiorul fenomenului, educația fizică „ține seama că viața, în sens biologic, este un perpetuu echilibru între cauzele interne, ereditate, acțiunea glandelor endocrine, centrii nervoși etc. și cauzele externe, agenții fizici și chimici și că echilibrul acesta, care însemnează adaptare, este cel puțin favorizat, dacă nu întreținut de mișcare“ [25]. Educația fizică uzează de mișcare ca de un instrument în diverse moduri, variindu-i intensitatea, durata, întinderea, după multiple împrejurări (Ionescu A., 1932) pentru a face cît mai perfectă această adaptare, a pregăti organismul să reacționeze cît mai potrivit la acțiunea mediului extern.

Sportul nu constituie întreaga activitate fizică. El nu trebuie să fie decît încoronarea ei. „Sportul este «Universitatea» activității fizice, el trebuie precedat de educația fizică prealabilă, care tinde să dezvolte organismul într-un chip armonios și de a-i da calitățile necesare în practica sporturilor propriu zise“ [26]. Așadar, copiii trebuie, ca mai întîi, să treacă prin „școala educației fizice“ care îi vor oferi cunoștințele, priceperile și deprinderile necesare unei specializări sportive. (Desigur că altfel se pune problema în cadrul sportului de performanță — legat de specializarea timpurie. Noi ne referim la educația fizică școlară, deoarece considerăm că toți copiii trebuie să facă educație fizică (și în cadrul ei educația sportivă), dar nu toți copiii pot face sport).

Valoarea unor metode se datorește pluralismului lor funcțional, multiplelor sarcini pe care le pot avea în cursul procesului instructiv-educativ. Ceea ce este

---

[25]. Ionescu A., Cîteva considerațiuni bio-sociale asupra educației fizice, în Revista educația fizică, ONEF, București, 1932, nr. 1.

nou în concepția actuală ce stă la baza metodologiei procesului instructiv-educativ „este încercarea acesteia de a corela abordarea praxiologică cu cea sistemică și de a deduce rolul și funcțiile metodelor de instrucție și educație prin raportarea lor la întregul sistem educațional pe care-l servesc, luat în totalitatea componentelor sale" [27].

---

[26]. Lazăr P., Resturile educației fizice, în Revista educația fizică, ONEF, București, 1932, nr. 1.

[27]. Cerghit I., Probleme ale metodologiei actului educațional, în Todoran D. (coord.) Probleme fundamentale ale pedagogiei. Academia de științe sociale și politice a R.S.R., București, E.D.P., 1982, p. 140.

MARIANA MAROLICARU : L'approche systématique à l'éducation physique (VII)

L'auteur s'occupe, dans cet article, du „système des méthodes". La méthode doit être considérée à travers le prisme de la relation professeur-élève, surtout parcequ'e l'élève est un participant actif et conscient dans le cadre du processus instructif-éducatif qui lui permet de se former.

Les méthodes d'enseignement utilisées au, long des époques ont une détermination historique, elles se rattachent aussi vien à la conception idéologique qu'aux résultats de la pratique pédalogique.

Le choix des méthodes doit tenir compte des exigences du développement multilatéral de l'élève. Une méthode est considérée bonne lorsqu'elle conduit aux résultats escomptés.

La classification des méthodes qui tient compte du spécifique de l'éducation physique et qui correspond-à ce domaine, est :

1) Méthodes verbales :
a) la méthode de l'explication
b) la méthode de l'exposition
c) la méthode de la conversation
2) Méthodes practiques :
a) la méthode de la démonstration
b) la méthode de la répétition
3) La méthode de l'observation
4) La méthode d'appréciation de l'activité et le processus réalisé par les élèves.

MARIANA MAROLICARU : Systemic Approach to Physical Education (VII)

In this article the authoress deals with the „method system". The method should be considered in terms of the teacher-pupil relationship, especially because the pupil is a conscious and active participant within the educational proces whereby he is trained and trans himself.

The methods used in the educational system along the ages are historically determined. They are bound un with both the ideological concepts adopted at the time and the results of teaching practice.

The choice of methods should take into consideration the desiderata in the pupil's many-sided development. The method wich brings about the expected results is deemed to be the good one.

A classification will be given below of the methods which take into account the specific nature of physical education and wich undoubtedly belong to this field of activity :

1) Verbal methods :
a) the explanatork method
b) the exposé method
c) the conversational method
2) Practical methods :
a) the demonstration method
b) the repetition method
3) The observation method
4) The method of estimating the activites and the process achieved by the pupils.

PSIHODIAGNOZA FORMEI SPORTIVE

Psiholog MARIA ŞERBAN
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S

Acţiunea de psihodiagnoză are drept scop evaluarea stării psihice a sportivilor, stare care poate fi considerată ca o reprezentare a subsistemelor ce condiţionează comportamentul integrat al acestora.

Deşi psihodiagnoza are o adresabilitate circumscrisă în spaţiul şi timpul intenţional, sub raport informaţional, starea psihică nu poate fi tratată şi nici evaluată în mod exhaustiv, întrucît ea se organizează pe două planuri distincte : unul definit **biologic** (morfofuncţional), endo şi exoceptiv şi altul definit **psihologic** (conferit de instanţele personalităţii, ale conştiinţei şi relaţionale).

Spre deosebire de celelalte ipostaze ale informaţiei biologice, care operează asupra conştiinţei cu o exactitate controlată **(C-tin Neacşu)**, informaţia psihologică are un caracter distinct. Ea poate fi conştientizată atît **real** (la sportivul lucid, cu o capacitate optimă de autocunoaştere-autoevaluare), dar şi **cvasi-real** sau chiar **pseudo-real** în funcţie de factori interoceptivi sau exteroceptivi (barierele psihice, complexele de superioritate, complexele de inferioritate, efectul placebo, autosugestia, stările sugestive etc.).

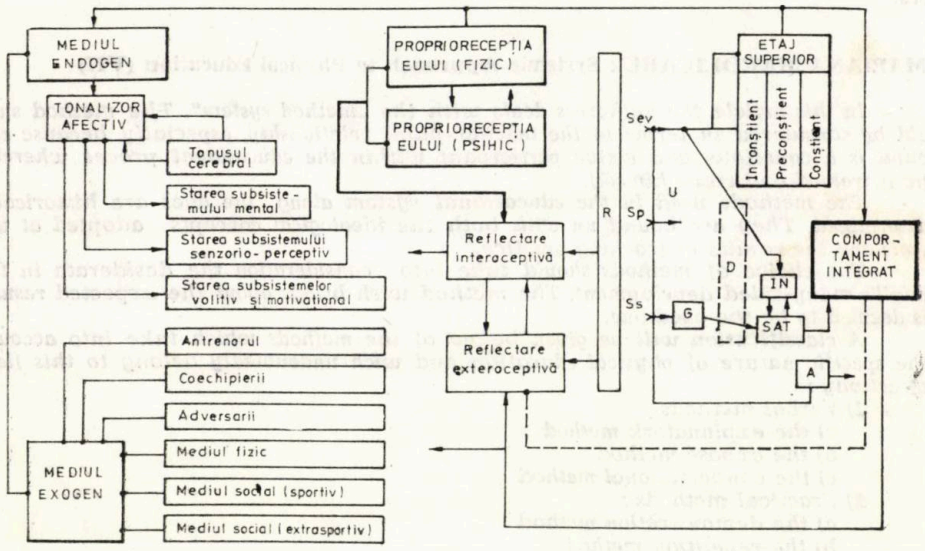
Din aceste motive, putem considera forma sportivă — din unghiul factorului psihologic — ca un subsistem informaţional reprezentat de persoana sportivului, care poate fi explicat şi evaluat într-o dublă ipostază :

1. **Ca o modalitate de reflectare activă** a mesajelor informaţionale (intero şi exteroceptive), datorită funcţiei de rezonanţă a conştiinţei (cu sediul în sistemul nervos central) ;

2. **Ca un produs reflectoriu,** care se exprimă într-o valoare adaptativă interacţională pentru sistemul reflectant (organismul ca întreg) **(Schema 1).**

Schema 1.

SCHEMĂ PSIHOCIBERNETICĂ A COMPORTAMENTULUI INTEGRAT



Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1988, pag. 16

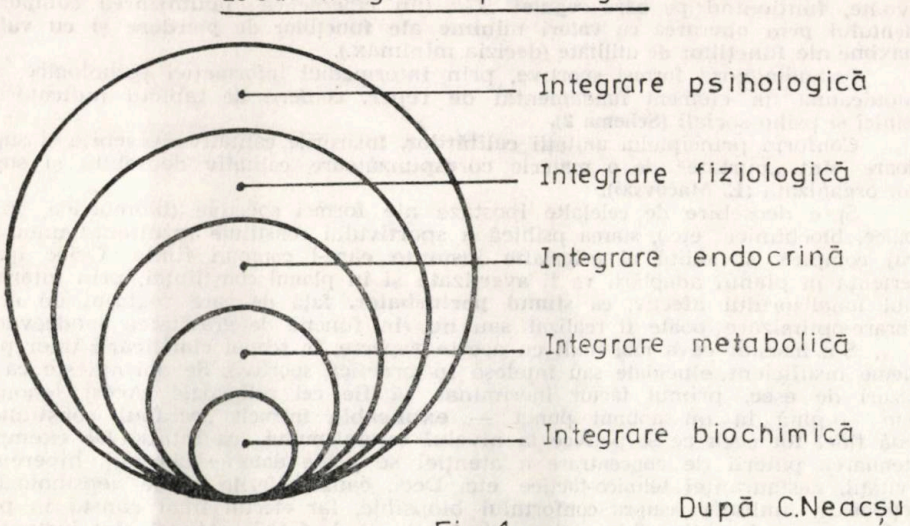


Fig.1

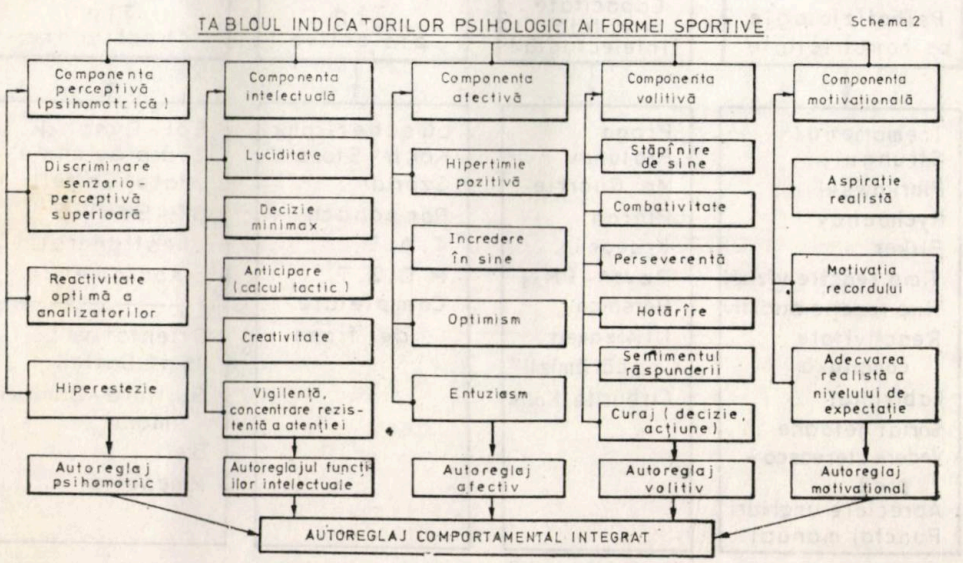
La sportivul aflat în formă, aceste două componente se intrică într-un comportament specific, caracterizat prin două dimensiuni esențiale :

— **capacitatea de susținere energetică neuropsihică** (conferită de suportul material al vieții psihice — **hardware** — respectiv biostructurile sistemului nervos și ale sistemului endocrin) ;

— **eficiența și productivitatea funcțiilor psihice — software** — capabile să determine un înalt nivel performanțial, concomitent cu activarea și potențarea organismului ca întreg ;

Din acest punct de vedere, în cadrul integrării biopsihice, locul integrării informației psihologice se află deasupra celorlalte componente informaționale, întrucît sediul activității psihice (conștiința) reprezintă instanța superioară a acestora (**Fig. 1**).

Acțiunea de psihodiagnoză operează cu informația psihologică, al cărei scop și sens constau în explicarea interrelațiilor dintre sportiv și mediul înconjurător (fizic, social) și în raport cu el însuși (self-informație). În cazul formei



sportive, interrelațiile de acest gen au un înalt grad de eficiență și productivitate, funcționînd pe baza regulei „G" din cibernetică : **optimizarea comportamentului prin operarea cu valori minime ale funcțiilor de pierdere și cu valori maxime ale funcțiilor de utilitate** (decizia minimax.).

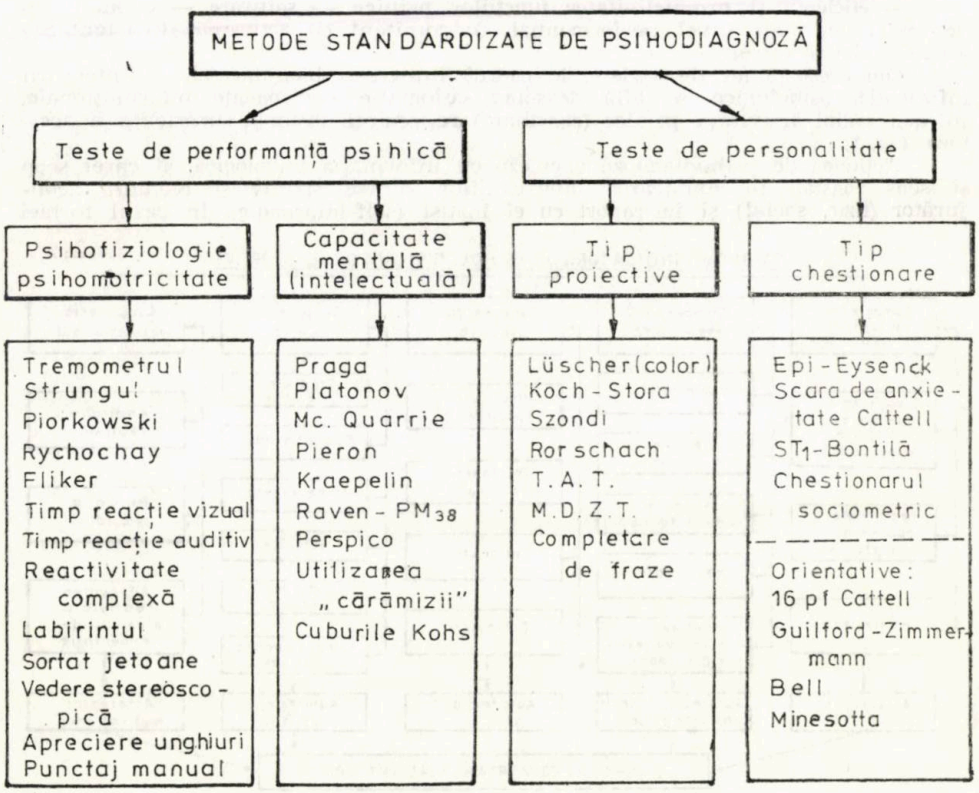
Psihodiagnoza formei sportive, prin intermediul informației psihologice, are întotdeauna un element fundamental de reper, conferit de tabloul indicatorilor psihici și psiho-sociali **(Schema 2).**

Conform principiului unității calităților, însușirile calitativ deosebite și superioare sînt „purtate" de o materie corespunzătoare, calitativ deosebită și superior organizată **(E. Macovski).**

Spre deosebire de celelalte ipostaze ale formei sportive (biomotrice, fiziologice, biochimice etc.), starea psihică a sportivului constituie rezultanta unui filtraj complex și subtil al celorlalte instanțe care-i compun ființa. Orice inadvertență în planul adaptării va fi avertizată și în planul conștiinței, prin intermediul tonalizorului afectiv, ca **stimul perturbator,** față de care reglajul de echilibrare-optimizare poate fi realizat sau nu (în funcție de gravitatea inadecvării).

S-a insistat ceva mai mult cu aceste aspecte, în scopul clarificării unor probleme insuficient elucidate sau înțelese în practica sportivă. Se obișnuiește ca în cazuri de eșec, primul factor incriminat să fie cel psihologic. Acest fenomen este — pînă la un anumit punct — explicabil, întrucît „ecranul conștiinței" redă fidel tot ceea ce se petrece la nivelul organismului ca întreg. De exemplu, atenuarea puterii de concentrare a atenției se poate datora : oboselii, hiperemotivității, nesiguranței tehnico-tactice etc. Deci, cauze diferite, unele nepsihologice, acționează limitativ asupra confortului biopsihic, iar efectul final constă în perturbarea unei funcții psihice extrem de labile și de fragile. Atunci cînd instanțele biologice și cele psihologice intră în rezonanță cu sarcinile performanțiale, printr-un reglaj circumstanțial de mare eficiență și productivitate, se poate vorbi de formă sportivă, a cărei expresie poate fi evaluată prin două metode de psihodiagnostic :

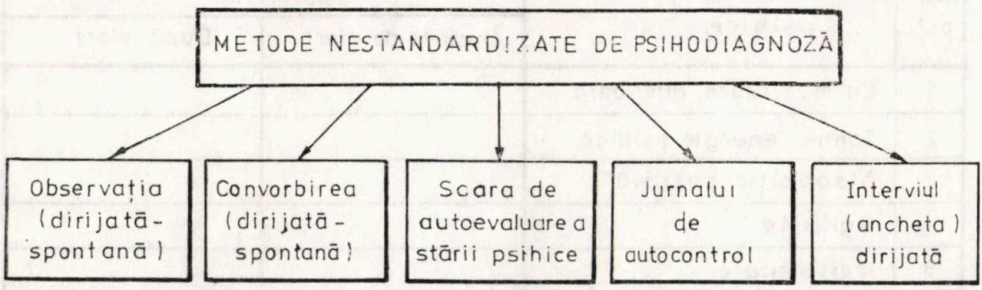
Schema 3



1. **METODELE STANDARDIZATE,** a căror manipulare și interrpretare intră în sfera de competență a specialistului în psihologie **(Schema 3).**

2. **METODELE NESTANDARDIZATE** sînt utilizate atît de specialist cît și de nespecialist (în condițiile în care acesta din urmă este corect informat asupra tehnicii de evaluare și de interpretare). **(Schema 4).**

Schema 4



Întrucît solicitările tehnicienilor au fost numeroase privind posibilitățile pe care le-ar putea avea pentru evaluarea stării psihice precompetiționale la sportivul aflat în formă, oferim în continuare un ghid orientativ privind acest aspect.

1. **CONVORBIREA ȘI OBSERVAREA** (dirijate sau spontane), pot releva momente semnificative legate de forma sportivului. Problema care se pune este **cum** întrebăm și **ce** întrebăm **sau** ce observăm. Deși în această direcție nu se pot oferi soluții universale, unele recomandări se impun :

— **Gradul autocontrolului** (în raport cu nota constantă de personalitate, legată de acest factor temperamental). Întrucît se știe că temperamentul face parte din structurile relativ stabile de personalitate, nu ne putem aștepta la schimbări spectaculoase ale acestui factor, mai ales atunci cînd el este deficitar. Un sportiv **impulsiv constituțional** va avea tendința de a rămîne astfel pe toată durata existenței sale, dar **cota** de impulsivitate poate fi **excesivă** sau **moderată** (prin apel la mecanismele de autoreglaj). În schimb, la un sportiv **constituțional ponderat** creșterea semnificativă a cotei de impulsivitate (în perioada precompetițională) reflectă o slăbire a capacității adaptative biopsihice (din cauze diferite), care corelează în cele mai **frecvente** cazuri cu o scădere de formă ;

— **Încrederea în sine,** prin **urmărirea** reacțiilor sportivului la eșec, la succes, sau prin răspunsurile la întrebarea : „Ce rezultat crezi că vei obține la concurs ?“ Avertizăm asupra faptului că atît **îndoiala de sine,** cît și **încrederea în sine exagerate,** sau fără corespondent real cu capacitatea biopsihică, constituie simptome ale denaturării simțului realului, care este o componentă esențială a conștiinței de sine și a lucidității (indicatori fundamentali ai formei sportive) ;

— **Dispoziția afectivă dominantă** — în raport cu nota constantă de personalitate. Orice abatere **semnificativă** de la nota caracteristică a sportivului (depresie accentuată, euforie exagerată, nervozitate bruscă nejustificată, panică, teamă sau agitație prelungite), trădează în general anumite limite și insuficiențe în planul biopsihic. Aceste stări au semnificație numai în condițiile în care se permanentizează zile la rînd și se corelează cu un randament scăzut în antrenamente. Depistarea lor precoce constituie prima măsură de evitare a deteriorării stării de concurs ;

— **Cantitatea și calitatea somnului, a refacerii** nocturne și diurne oferă informații privind surprinderea focarelor de supra solicitare neuropsihică sau psihofizică (în cazul în care ritmul veghe-somn este grav perturbat sau sportivul acuză oboseală **la începutul fiecărui antrenament).** Aceste stări preced — de regulă — sindromul psihastenic, impulsiv sau anxios ; insomniile rebele sau pronunțate ca și cele cronice corelează cu scăderea capacității de adaptare la efort ;

— **Scara de autoevaluare a stării psihice** se poate administra în momente semnificative ale perioadei precompetiționale. Sportivul completează rubrica corespunzătoare cu starea psihică a momentului respectiv. În anexa capitolului este prezentat un model orientativ, care poate da bune rezultate mai ales pentru starea grupului sportiv (dar și pentru individualități distincte). Prelucrarea rezultatelor la un grup de 20 sportivi, de exemplu, permite să se evalueze cu destul de mare

Anexa 1

CENTRALIZATOR FRECVENȚĂ
- scară de autoevaluare a stării psihice

Nr. crt.	Denumirea stării psihice	Frecvență cazuri, numele sportivilor	
		Înainte de efort	După efort
1	Calm, liniște interioară		
2	Tonus, energie psihică		
3	Dispoziție pozitivă		
4	Agitație		
5	Nervozitate		
6	Oboseală		
7	Dispoziție negativă		

precizie, gradul de confort (sau de disconfort) al acestuia. Rezultatele opțiunilor individuale pot fi centralizate pe o foaie colectivă, apoi înscrise sub formă de grafic. Tot în anexă prezentăm cu titlu orientativ un grafic al stării psihice la un grup de 20 sportivi care prezintă indicatori de formă sportivă. Starea psihică resimțită subiectiv, în astfel de cazuri, are tendința să se grupeze în prima parte a variantelor propuse (euthimie (calm), tonus psihic, dispoziție pozitivă). Cînd sportivul nu este în formă, o frecvență semnificativă o are alegerea variantei „6" (oboseală) în condiții bazale și mai puțin variantele „agitație" sau „nervozitate", care pot fi cauza unui excedent de energie sau de anxietate datorat susținătoarelor de efort sau stării speciale precompetiționale ;

— **Jurnalul de autocontrol** poate oferi informații suplimentare în condițiile în care sportivul notează cu conștiinciozitate și probitate ceea ce este caracteristic pentru comportamentul său. Modul în care antrenorul știe să coopereze cu sportivul pentru a-i cultiva capacitatea de autoobservare-autoevaluare-autoperfecționare reflectă o mare parte din latura umană a măiestriei sale. La sportivul aflat în formă, jurnalul de autocontrol reflectă creșteri ale tonusului de lucru, apetit de antrenament, reacții adecvate la eșec, simțul realului la succes și o ajustare a nivelului de aspirație în concordanță cu propria pregătire și cu adversarii reali de concurs ;

— **Comportamentul integrat** al sportivului care se află în formă, prin gestică, mimică, ținută, verbalizare, comunicare etc., constituie elementul fundamental de reper privind informațiile culese despre sportiv. Trebuie subliniat cu acest prilej faptul că, indiferent de cel care recoltează informația (specialist sau nu în psihologie), acesta trebuie să aibe un caracter ritmic și continuu. Nu ne putem aștepta să surprindem un adevăr atît de subtil și de complex cum este „forma psihică", în absența unor date concludente, recoltate anterior momentului competițional, pentru a avea în acest fel un element de referință solid. Cu cît evaluatorul va dispune de date complete și complexe, provenite din cît mai multe surse, cu atît el va fi mai aproape de adevăr.

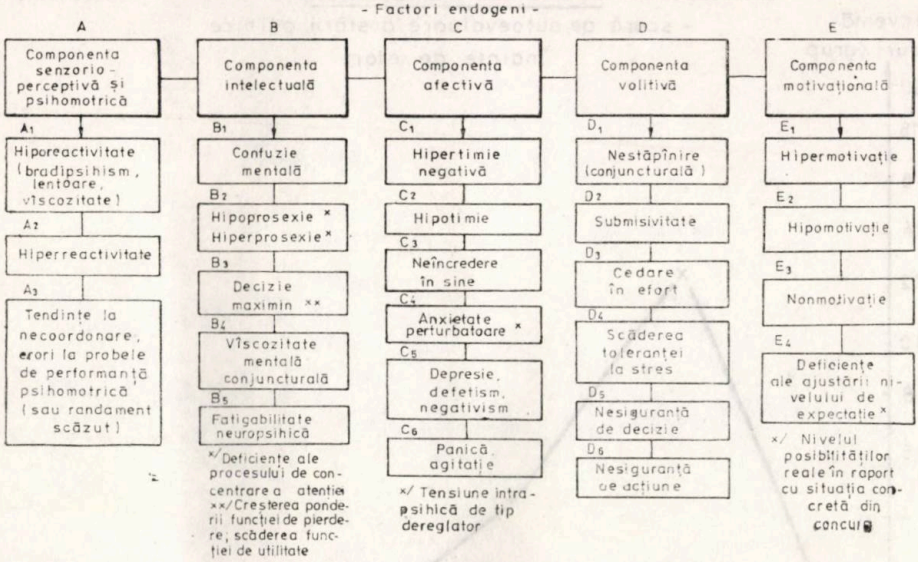
REZUMATUL EXAMINĂRII

Acesta constituie momentul final al psiholiagnozei și implică o mare cotă de responsabilitate și de competență din partea evaluatorului. Trebuie amintit faptul că psihodiagnosticul nu uzează de toate metodele propuse ; acestea se aplică în funcție de anumite repere orientative :

1) — **specificul disciplinei sportive ;** la disciplinele varianta euristică (sporturi de luptă) sînt administrate mai mult metode de diagnoză a capacității mentale (gîndire, atenție, reprezentare), combatitivitatea, spiritul de independență și

TABLOUL INDICATORILOR PSIHICI AI DETERIORĂRII FORMEI SPORTIVE

Schema 5



de decizie, integrarea în grup etc.; în schimb, la sporturile varianta energetică (haltere, caiac, canotaj, înot, ski fond, alergări, sărituri, aruncări, etc.), mai importante sînt aduranța psihică, capacitatea de mobilizare energetică (neuropsihică), concentrarea, explozia psihomotrică etc.

2) — **vîrsta, gradul de măiestrie și particularitățile individuale** ale **sportivilor;**

3) — **felul competiției-obiectiv;**

Este foarte dificil să se poată oferi o rețetă universală, valabilă pentru toți sportivii, care din punct de vedere psihologic se află în formă, dar — potrivit experienței practice acumulată în acest domeniu, prin examinarea unui mare număr de sportivi care s-au aflat (sau nu s-au aflat) în formă — se pot aprecia următoarele aspecte, cu privire la rezumatul psihodiagnozei:

1. La probele de **performanță psihică** (tip psihomotricitate), se relevă o creștere a cotei de randament, comparativ cu datele similare intraindividuale (recoltate anterior), pe parcursul pregătirii. Ele denotă un grad de activare rapidă rezistență a activării la stimuli repetați, coordonare, precizie și viteză de execuție;

2. La probele de **performanță psihică** (tip intelectual: atenție, memorie, gîndire), se relevă o curbă optimă a rezistenței neuropsihice, blocaje prosexice (de atenție) slabe și lipsite de profunzime; tendința la decizii corecte, fluiditate și flexibilitate a gîndirii (raportate la cota individuală anterioară);

3. Creșterea relativă a gradului de anxietate, conștientizată de sportiv (fără a depăși limita confortului psihofizic);

4. Senzații subiective de tonus, energie, optimism (uneori agitație);

5. Dispoziție de antrenament (în condiții bazale), consecință a unei refaceri eficiente;

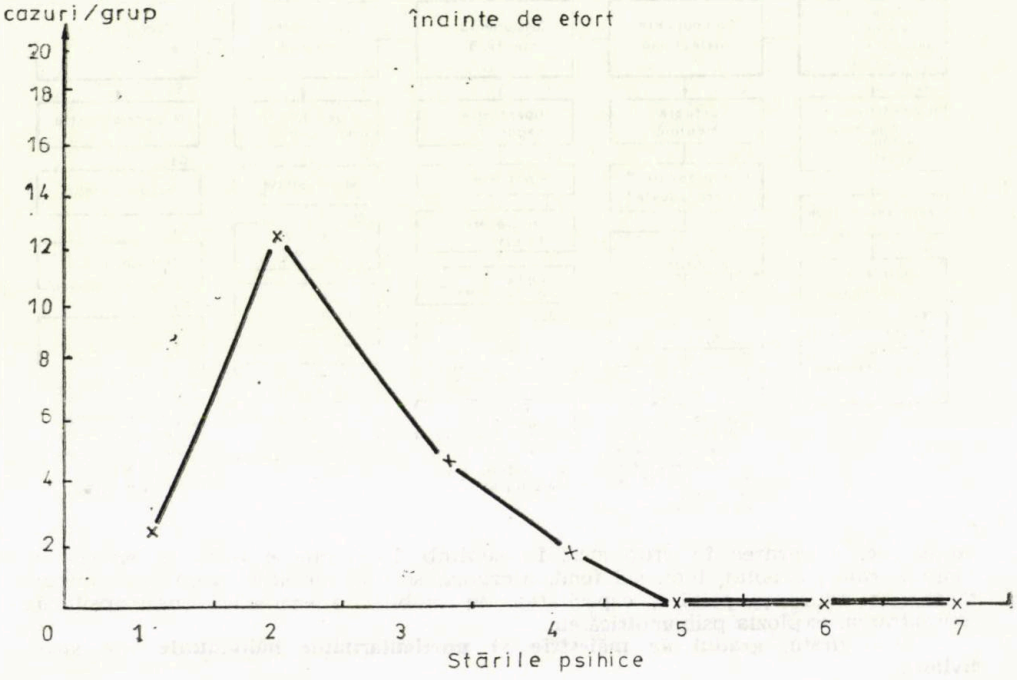
6. Ritmul veghe-somn nu are perturbații severe (unii sportivi își visează triumful sportiv, ceea ce semnifică faptul că subconștientul este conectat cu mecanismele conștiente de reglaj motivațional;

7. Comportamentul integrat reflectă variante interindividuale atipice (creșterea introversiei, izolare, autism, tendință la comportări superstițioase), dar și tipice (curaj, fermitate, stabilitate a conduitei, încredere în forțele proprii).

Ca revers al acestei probleme, cînd sportivul **nu se află în formă,** din motive eterogene sau singulare, starea psihică este perturbată în directă concordanță cu gravitatea acuzelor sau cu labilitatea proceselor de reglaj. Examinarea psihologică este în mare măsură capabilă să surprindă acest fenomen de inadecvare **(schema 5).**

GRAFIC CENTRALIZATOR Schema 1

- scară de autoevaluare a stării psihice înainte de efort



În acest caz, factorii declanșatori pot fi psihologici dar și nepsihologici (sau diferite combinații ale acestora), în ponderi variabile interindividual: deficiențe ale stării de sănătate, supraantrenamentul, supraîncordarea, carențe ale pregătirii fizice, tehnice, tactice, psihologice etc. Uneori poate acționa inadecvat persoana antrenorului, climatul de echipă, familia sportivului, condițiile de concurs, problemele extrasportive dar dacă există **deficiențe ale autoreglajului de stabilizare** acești factori **devin** perturbatori prin scăderea randamentului performanțial. Realitatea practică a dovedit că adevărații sportivi, chiar cînd au „probleme" (biologice sau psihice), găsesc în străfundul ființei lor acele mecanisme de autoreglaj prin care reușesc să neutralizeze efectul acestor perturbații, cu condiția ca ele să fi fost antrenate asiduu cu mult timp înainte de competiție.

BIBLIOGRAFIE

- BĂRBULESCU P., C. ȘTEFĂNESCU, L. ȚOPA: Tineretul și familia, Ed. Po-Politică, Buc. 1970.
- CIOFU I., GOLU M., VOICU C.: Tratat de psihofiziologie (I), Ed. Academiei, R.S.R., Buc. 1978.
- IONESCU G. (coord.): „Psihologie clinică", Ed. Academiei R.S.R., Buc. 1985.
- NICU A.: „Eficiența teoretică și practică a cercetării științifice în domeniul antrenamentului loturilor olimpice". Rev. EFS nr. 5/1977.
- NICU A.: „Concepte noi în teoria și practica antrenamentului sportiv modern și semnificația lor în obținerea formei sportive, în Rev. EFS nr. 11/1980.
- NEACȘU C-TIN: „Informația biologică", Ed. șt. și enciclopedică, Buc. 1982.
- EPURAN M.: „Probleme de psihopedagogie. Aptitudinile", în Rev. EFS nr. 8/1985.
- EPURAN M.: „Probleme de psihologie-pedagogie. Rolul atitudinilor în orientarea personalității", în Rev. EFS nr. 9/1985.
- EPURAN M.: „Psihologia educației fizice", Ed. Sport-turism, Buc. 1976.
- PIAGET J.: „Dimensiuni interdisciplinare ale psihologiei", EDP, Buc. 1972.

- ȘERBAN MARIA: „Aprecierea calităților în sport", Ed. Sport-Turism, Buc. 1987.
- URMUZESCU A.: „Contribuții la schițarea modelului obținerii formei sportive în probele de rezistență", în Rev. EFS, nr. 9/1977.

MARIA ȘERBAN: Le psycho-diagnostic de la forme sportive

Le psycho-diagnostic vise à évaluer l'état psychique des sportifs, qui peut être considéré comme une représentation des soussystèmes conditionnant le comportement intégré de ceux-ci. L'état psychique est organisé sur deux plans distincts: un plan biologique (morpho-fonctionnel) et un plan psychologique (du à la personnalité, à la consience et aux relations). Examinée sous l'angle du facteur psychologique, la forme sportive peut être considérée comme un sous-système informationnel, représenté par la personne du sportif, évaluée en double point de vue: 2) comme une modalité de reflexion active des messages informationnels; 2) comme un produit de reflexion, exprimé par une valeur adaptive inter-actionnelle pour le système reflétant. Chez le sportif en forme, ces deux compostants se combinent en comportement spécifique, caractérisé par deux dimensions essentielles: a) la capacité de soutien énergétique neuro-psychique; b) l'efficience et la productivité des fonctions psychiques. L'action du psycho-diagnostic opère avec l'information psychologique, dont le but et le sens consistent dans l'explication des inter-relations du sportif avec l'environnement et en rapport avec lui-même.

MARIA ȘERBAN: Psychodiagnosis of Sports Fitness

Psychidiagnosis makes it its concern to estimate the sportsmen's psychic condition, which may be considered as an example of the sub-systems on whick the latter's integrated behaviour depends. A psychic condition consiste of two distinct components: a biological (morphological) one and a psychological one (with personality, consciousness and relationships all having their say). It is admitted that, considered from the having their say). It is admitted that, considered from the angle of the psychological factor, fitness for sports may be deemed to be an informational sub-system represented by the sportsman's personality estimated from two standpoints: 1) As a means of active reflection of informational messages; 2) As a reflectional product expresse dby an interlocking adjusting value of the reflecting system. In the sportsman of admitted fitness, the two components combine to induce a specific behaviours characterized by two essential dimensions: a) capacity for upholding the neuro-psychic energy; b) efficiency and productivity of psychic functions. Psychodiagnosis relies on psychological information, the aim and purpoint of which is to account for the inter-relations between the sportsman and the enviromment and for the sportsman's own reactions.

STUDIUL DINAMICII FACTORILOR JOCULUI CARE DETERMINĂ MODIFICAREA ORIENTĂRII TEHNICO—TACTICE A PREGĂTIRII ŞI CONCURSULUI LA POLO PE APĂ

Prof. PETRE VOICU
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport al C.N.F.E.S.

1. CONSIDERAŢII GENERALE

Concepţia de pregătire a sportivilor de înaltă performanţă pleacă de la realitatea obiectivă a concursului. Ea nu este elaborată pentru sine sau de la sine, ci în concordanţă cu nevoile reclamate de competiţie. Însă evoluţia acesteia este extrem de dinamică, iar în jocurile sportive este într-o continuă schimbare datorată modificărilor de orientare tehnico-tactică exprimate prin apariţia unor noi procedee tehnice sau tactice sau a unor necesităţi impuse de regulament — şi aceasta în continuă schimbare —, sau pur şi simplu surprinzător, „capcanelor" tactice ce şi le oferă echipele, una alteia, spre obţinerea victoriei.

De aceea, pregătirea care precede competiţia şi-i urmează deopotrivă (ea fiind momentul specific al ciclicităţii pregătirii începutul şi, concomitent, încheierea unei perioade sau a unui sezon), trebuie să fie modelată după competiţie care, la rîndul ei, trebuie să fie cunoscută, pentru a-i surprinde momentele caracteristice.

Desigur, pregătirea şi conducerea unei echipe implică un lanţ întreg de decizii. Acestea trebuie să aibă la bază o informaţie cît mai completă asupra cerinţelor pe care echipa (ce complex „sistem" se află de fapt în spatele acestui simplu termen — echipa !) trebuie să le satisfacă, cît şi asupra „istoriei" pe care deciziile anterioare au generat-o în comportarea anterioară.

Această necesitate, reclamată de practică, ne-a condus (în etape succesive), la încercarea de a surprinde într-un model operativ, atît exigenţele performanţei în handbal şi polo pe apă, cît mai ales elementele ce pot — şi considerăm noi — trebuiau să stea la baza oricărei „istorii" de joc a unei echipe.

Procesul decizional putea căpăta în aceste condiţii, posibilitatea unor evaluări obiective atît în aprecierea şi cunoaşterea JOCULUI, cu caracteristicile lui la momentul dat şi în evoluţie, cît şi ECHIPA în studiu cu punctele sale vulnerabile sau forte.

Literatura de specilitate era şi este destul de generoasă pe aceasta temă cu disciplinele sportive cu performanţe cuantificabile, dar total săracă vizavi de jocurile sportive.

Firesc, această stare de fapt se atribuia :

— dificultăţii de a exprima cantitativ obiectiv rezultatul ;

— dificultăţii de a exprima cantitativ valoarea fundamentală

— complexităţii factorilor ce decid rezultatul ;

— posibilităţii de anulare reciprocă a efectelor (pregătire tehnică, pregătire tactică, pregătire fizică).

Încercările de a aprecia competiţia, sau valoarea jocului, sau chiar forma sportivă prin prisma rezultatului final era departe de a putea analiza şi discerne multitudinea de situaţii contradictorii specifice jocurilor, situaţii ce constituie însă frumuseţea atît de apresiată a acestora. Se năşteau o serie de întrebări

— echipa care pierde este totdeauna mai slabă (în momentul dat) decît adversara ? ;

— echipa care cîștigă este aproape de posibilitățile maxime ? ;

— elementele aleatorii ale jocului sau chiar arbitrajul pot influența decisiv rezultatul și, deci de a anula prin hazard o bună pregătire anterioară și o capacitate de joc ridicată, datorită unei aprecieri atît de încărcate de neobiectiv ca cele propuse pînă acum.

Analiza complexității jocului, element declarat limitativ, ne-a condus la ideea de a încerca defalcarea acestuia pe elementele componente (variabilele jocului), corelarea acestora și ierarhizarea importanței lor, precum și asocierea unei aprecieri obiective nivelului atins de fiecare.

Am încercat, deci construirea unui model al jocului de **polo pe apă** utilizabil în practica analizei de joc.

Această practică a relevat, printre cerințele fundamentale, posibilitatea identificării cît mai precise a elementelor „forte" și „slabe" din jocul unei echipe. Și aceasta în intenția utilizării informațiilor obținute în vederea îmbunătățirii jocului propriu, cu reflex imediat și direct în pregătire sau a „speculării" slăbiciunilor adversarului.

Față de încercările anterioare am considerat necesar să lărgim aria informațiilor înregistrate și prelucrate astfel încît să putem obține un tablou cît mai complet al jocului.

Am ajuns astfel la un număr de 44 de parametri — indicatori, pe care-l considerăm suficient pentru realizarea cerinței exprimate mai sus.

Etapele următoare pentru structurarea modelului de joc au fost calcularea unor valori normalizate pentru toți cei 44 de parametri, realizarea unei plaje etalon și în final, construirea unui model MAXIMAL sau OPTIMAL exprimat printr-o diagramă polară (figura 1).

Instrumentul s-a dovedit eficient, prin el decelînd valoarea — in vivo — a jocurilor echipelor naționale sau divizonare în diverse jocuri internaționale sau interne.

2. SCOPUL ȘI SARCINILE STUDIULUI

Desigur cu cît informația deținută în vederea prelucrării este mai bogată, cu atît MODELUL va fi mai complet și deci mai corect. Uneori, din motive diverse, volumul informațional avut la dispoziție este incomplet sau chiar exterm de redus.

În această situație, instrumentul pe care-l posedăm și a cărui valoare a fost validată, ne poate fi util, măcar parțial ?

Am fost puși în această situație după Campionatul European de polo — ediția 1987, de la care am obținut cîteva date statistice ale celor 55 de jocuri disputate cu acest prilej prezentate de organizatori într-un „volum" cuprinzînd protocoalele de joc.

3. DATELE CERCETĂRII

Am reținut ca importante pentru economia jocului de polo numai patru date (indicatori) restul fiind total neesențiale.
Acestea sînt :

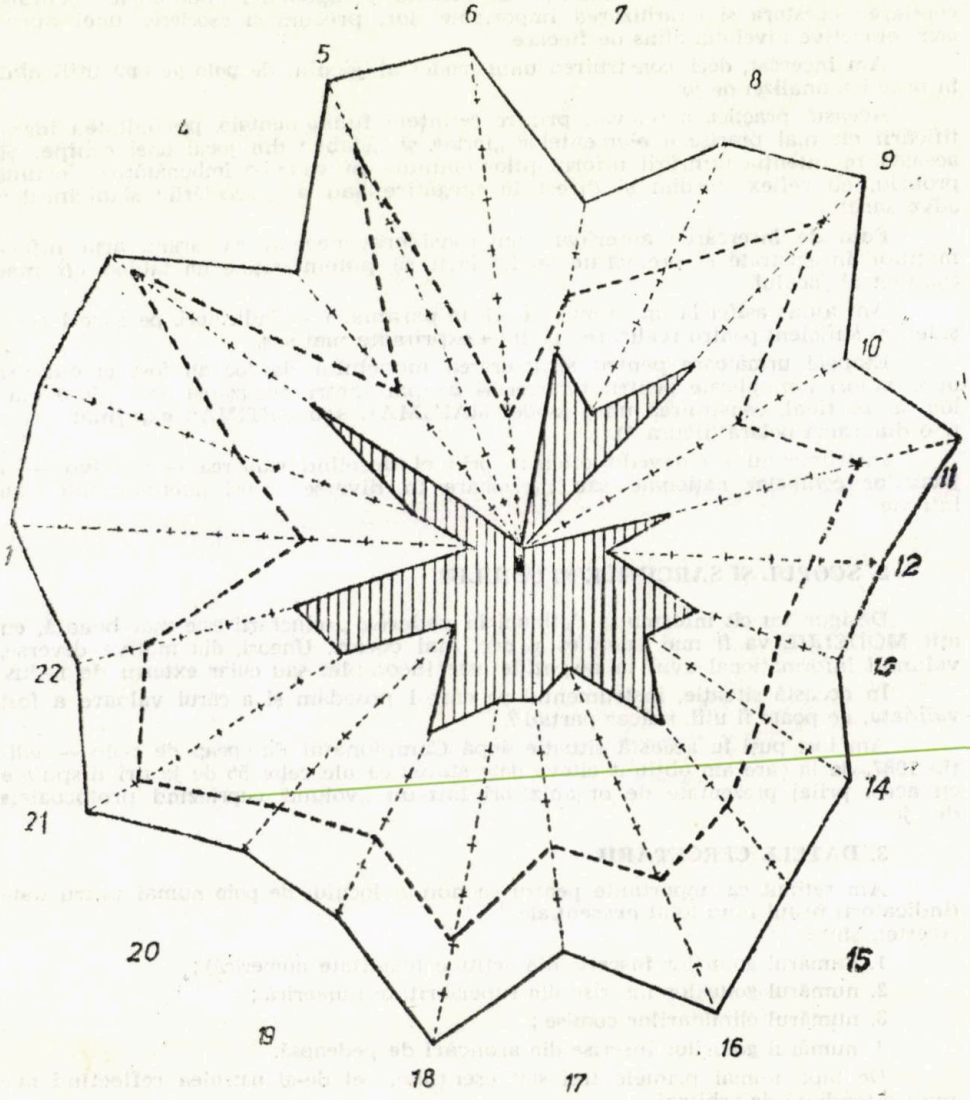
1. numărul golurilor înscrise din acțiune (egalitate numerică) ;
2. numărul golurilor înscrise din superioritate numerică ;
3. numărul eliminărilor comise ;
4. numărul golurilor înscrise din aruncări de pedeapsă.

De fapt numai primele trei sînt esențiale, cel de-al patrulea reflectînd mai mult o tendință de arbitraj.

Am extras cei patru indicatori caracteristici pentru joc pe fiecare echipă din cele 8 participante, în fiecare joc susținut și pe totalul lor. Cunoscînd relațiile ce se statornicesc între ei, în logica dinamică a jocului și calculînd alți indicatori ce se corelează în funcție de raporturilor probabile și posibile ce le armonizează în cadrul jocului de polo, am obținut un total de 19 indicatori — parametrii care sînt :

1. numărul golurilor înscrise din egalitate numerică (E.N.) ;
2. ponderea golurilor din E.N. ;

Figura 1



Notă: Pentru explicitarea graficului a se vedea lucrarea : "Studiul statistic al turneului de polo pe apă și analiza modelelor de joc ale echipelor participante la Jocurile Mondiale Universitare - București 1981" de Petre Voicu și Anatol Grințescu - Centrul de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport - CNEFS

Tabelul 1

Clasamentul final

Clasament			x̄
1	URSS (URS)	81/59	12/8
2	Yugoslavia (YUG)	68/46	
3	Italia (ITA)	63/52	
4	RF Germania (RFG)	70/59	
5	Ungaria (HUN)	61/65	
6	Spania (ESP)	53/59	
7	România (ROM)	49/70	7/10
8	Bulgaria (BUL)	31/66	

Tabelul 3

Egalitatea numerică (E.N.)

Nr. goluri din egalitatea numerică	Ponderea golurilor din E.N.
URS 55 8 6	URS 68 64
RFG 40	RFG
YUG 38	HUN 57
HUN 35	YUG 56
ITA 30	ITA
ESP 26	ESP 49
ROM 17 2	BUL 45
BUL 14	ROM 35

3. numărul golurilor înscrise din superioritate numerică (S.N.) ;
4. ponderea golurilor din S.N. ;
5. numărul situațiilor de inferioritate numerică (I.N) ;
6. numărul situațiilor de S.N. ;
7. eficacitatea apărării în I.N. ;
8. eficacitatea S.N. ;
9. numărul mediu al golurilor înscrise, pe joc ;
10. numărul situațiilor de atac ;
11. eficacitatea atacului ;
12. numărul mediu al golurilor primite, pe joc ;
13. numărul situațiilor de apărare ;
14. eficacitatea apărării ;
15. eficacitatea generală ;
16. numărul golurilor înscrise din aruncări de la 4 m ;
17. ponderea golurilor din 4 m ;
18. numărul total al faulturilor de joc ;
19. ponderea faulturilor care necesită aruncări de pedeapsă față de totalul faulturilor faulturilor.

Tabelul 2

Superioritatea numerică

Număr situații S.N. obținute	Număr goluri din S.N.	Ponderea golurilor din S.N.	Eficacitatea S.N.
ROM 61 9 8	ROM 27 4 4	ROM 55 46	URS 59 90
REG 54	RFG 26	BUL 49	YUG 56
ITA	YUG	ITA 40	ITA 49
ESP 51	ITA 25	YUG	RFG 48
HUN 49	URS 23 5	RFG 37	ROM 44
YUG 45	HUN 20	ESP 36	HUN 41
BUL 42	ESP 19	HUN 33	ESP 37
URS 39 5	BUL 15	URS 28	BUL 36

Tabelul 4

Goluri din aruncări de pedeapsă de la 4 m

Numărul golurilor din „4 m"	Ponderea golurilor din „4 m"
ITA 7 0,6	ESP 13 10
ESP	ITA 11
ROM	ROM 10
HUN 5 0,5	HUN 8
YUG	RFG 6
RFG 4	YUG
URS 3 0,4	BUL
BUL 2	URS 4

Tabelul 5

Inferioritatea numerică (I.N.)

Număr situații de I.N.	Eficacitatea apărării în I.N.
HUN 75 4	YUG 67 64
YUG 58	ESP 63
URS 56 8 8	ITA
RFG 54	RFG 56
BUL 52	BUL
ITA 43	ROM 53
ESP 38	URS 52
ROM 36 5	HUN 51

Avînd aceste informații am încercat să realizăm nu un model de joc (neavînd suficiente relații), ci măcar un crochiu al jocului de polo valabil anului 1987. Curiozitatea ne-a împins să-l comparăm cu MODELUL de joc cunoscut anilor '83, manevră ce ne-a oferit surprize spectaculare. Modelul MAXIMAL construit în acei ani nu mai corespunde anului pe care l-am studiat!

Pentru informare oferim clasamentul final al Campionatului European 1987 — Strasbung, „top" la care putem raporta toate ierarhile stabilite de cei 19 indicatori (tabelul 1).

Iată acum cîteva din valorile extrase de noi de la Campionatul European 1987, întabelate în ierarhii ale celor 8 echipe participante (unde este cazul, în afara echipei naționale respective și a valorii obținute de ea, — sumă sau % — apar media per joc — x și valoarea modelului maximal cunoscut pentru anii 1980—1983 — M).

Cunoscînd valorile structurale ale jocului de polo, ne putem permite să calculăm și să comparăm prestația echipei României față de campioana Europeană „en tittre" și față de MODELUL MAXIMAL valabil anilor 1980—1983. Această paralelă ne este oferită de tabloul centralizator ilustrat în tabelul 6.

Tabelul 6

Tabel centralizator

Nr. crt.	INDICATORI	Campioana europeană	Model maximal 1980	România 1987
1	Nr. goluri înscrise	12	10	7
2	Nr. situații de atac	30		
3	Eficacitatea atacului	40 %	35 %	23 %
4	Nr. goluri primite	8	6-7	10
5	Nr. situații de apărare	27		
6	Eficacitatea apărării	70 %	80 %	63 %
7	Eficacitatea generală	55 %	58 %	43 %
8	Nr. total faulturi de joc	90		
9	Ponderea faulturilor 4 m față de total faulturi	0,4	0,9	0,7

4. CONCLUZII

1. Atacul a obţirut valenţe suplimentare prin sporirea eficacităţii (medie de 12 goluri pe joc, faţă de 9 în anii anteriori).

2. Faza atacului S.N. altă dată decisivă în echilibrul valoric, a rămas importantă nu prin numărul de situaţii avute la dispoziţie (mult inferior) — cantitate deci, ci prin calitate (eficacitate). Şi totuşi, şi sub acest aspect valorile obţinute sînt inferioare celor recoltate în anii anteriori. Probabil, apărarea (în I.N.) a găsit remedii tactice şi tehnice pentru diminuarea (sau chiar anihilarea) acestei faze a atcului.

Numărul situaţiilor de S.N. obţinute (aproximativ 8 pe joc în MODELUL anilor '80) plasează campioana europeană „en titre" pe ultimul loc cu 39 de situaţii în 7 jocuri (5 S.N. pe joc) faţă de liderul indiscutabil al C.E. — echipa României (61 de situaţii de S.N. !).

Eficacitatea S.N. — parametru dintotdeauna valabil pentru jocul de polo — indică o ierarhie care pentru primele patru locuri ale clasamentului este perfect valabilă.

Ponderea golurilor înscrise din S.N. reprezintă importanţa ce este oferită acestei faze a jocului în economia generală a acestuia. În urmă cu cîţiva ani valoarea de 43 la sută din golurile înscrise de o echipă din S.N. reprezenta un optimum valabil. Acum această cifră este atinsă (şi depăşită chiar) de numai două echipe România — 55 la sută şi Bulgaria — 49 la sută. Campioana europeană se clasează pe ultimul loc cu numai 23 la sută.

3. Atacul se bazează îndeosebi prin rezolvarea situaţiilor din momentele de joc din egalitate numerică: contraatac, faza a II-a şi atac poziţional (din păcate, nu am putut obţine valorile separate a celor trei faze ale jocului). Media de 8 goluri pe joc, realizată de campioana europeană sau 6—7 înscrise de prima grupă valorică a clasamentului final, este mai mult decît elocventă (România înscrie în medie 2—3 goluri pe joc).

Ponderea (valoarea %) a golurilor înscrise din egalitate numerică este majoritară prin valoarea de aproape 70 la sută înregistrată de campioana europeană. Aceasta reprezintă cu aproape 10 la sută mai mult valoarea acestei faze a jocului faţă de MODELUL cunoscut (România înregistrează cifra de 35 la sută, ceea ce înseamnă jumătate din valoarea campioanei europene.

4. Numărul situaţiilor de I.N. este un alt indicator foarte important în economia jocului. Reprezintă atît „tăria", agresivitatea apărării (dusă pînă la limita regulamentului), cît şi arbitrajul. Cu mici excepţii, apreciem că şi la acest parametru clasamentul este respectat însă în sens invers celui cunoscut. Astfel România înregistrează cel mai mic număr de situaţii de I.N. (36), în timp ce echipele URSS şi Iugoslavia acumulează 55 şi, respectiv, 58 de situaţii.

Deci, apărarea s-a „întărit" substanţial prin folosirea unor mijloace tehnico-tactice la limitele regulamentului. Numărul mare de situaţii de I.N. la care sînt supuse în apărare echipele din prima jumătate a clasamentului este edificator. Însă eficacitatea I.N. a crescut (67 la sută) faţă de 64 la sută cunoscută de model.

5. Aceste cîteva (puţine) consideraţii obţinute din analiza statistică a protocoalelor de joc a C.E. ediţia 1987, prea puţin valabile pentru a declara sentenţe ne conduc totuşi la aprecierea că jocul de polo şi-a modificat substanţial orientarea tehnico-tactică, crescînd în eficacitate şi spectaculozitate. El este... altul !

6. Pregătirea deci, care trebuie să fie consecinţa, să urmeze competiţia şi, de asemenea, s-o prepare, va trebui să calcheze pe modelul acesteia. Lipsa acestei înţelegeri duce la stagnarea şi regres.

Acest studiu ne reconfirmă structura modelului, dar datele lui ne obligă la reconsiderări privind valorile indicatorilor şi ierarhizarea importanţei lor în tendinţa de perfecţiune a eficienţei acestuia.

Prin urmare nu propunem un alt instrument ci doar redimensionarea lui, care nu-l neagă, ci dimpotrivă îl confirmă, impunîndu-l.

P. VOICU : Etude de la dynamique des facteurs du jeu qui déterminent la modification de l'orientation technico-tactique de l'entraînement et du concours de waterpolo

La réalité objective du concours constitue la base de la conception de l'entraînement des sportifs de haute performance L'auteur se propose d'englober, en un modèle opérationnel, aussi bien les exigences de la performance au water-polo que, surtout, les éléments qui peuvent et doivent constituer la base de l'entraînement d'une équipe. De cette manière, le processus de décision peut disposer de la possibilité d'evaluer objectivement l"appréciation et la connaissance du jeu — avec ses caractéristiques à un moment donné et en évolution — ainsi que l'équipe étudiée avec ses points forts ou vulnérables. L'auteur présente un modèle maximal ou optimal, exprimé par un diagramme polaire, l'objet d'étude étant la représentative de water-polo de la Roumanie.

P. VOICU : A Study on the Dynamics of the Game Factors which Determine Changes in the Technical and Tactical Orientations in the Training and Competition of Water-polo

The objective reality of the very competition lies at the basis of the outlook for the training of high performance sportsmen. Starting from this premise the author has made it his aim to devise an operational model containing both the exigencies of water-polo and the elements that can and should be landmarks in training. Thus, decision-making may become an objective evaluation of both the game itself, its characteristics at a given moment and in evolution, and the team under study (its strong and weak points). The author provides an optimal model of Romania's water-polo expressed by a polar diagram.

(urmare din pag. 64)

TH. BOZIANU : A Methodological Guide to Gymnastics at the Working Place

Gymnastics at the working place exercises have a great influence on the state of health ; at the same time it is a decisive factor for removing any kind of fatigue (psychic, physical, etc.), it relaxes and breeds compensation. Moreover, by accumulating valences through practising physical exercises, one can obtain better results in work and labour productivity.

Gymnastics at the working placeis part and parcel ofthe national competition „Daciada" ; thus, it has become a means of strengthening the health of all those who work.

Gymnostics at the working place has several forms :

— gymnastics for involving purposes ;
— breaks of gymnastics ;
— individually practised exercises ;
— gymnastics at the end of work.

All specialists agree that the break for gymnastics should take place 3—4—5 hours from the beginning of work ; of course, one has to take into account the shifts.

There are a great number of advantages offered by gymnastics at the working place :

— greater muscular strength ;
— greater respiratory capability ;
— positive effects on blood circulation ;
— greater articular mobility ;
— higher psychic tonus ;
— usage of physical exercise.

It should be noted that the structure of physical exercises should be chosen according to the specific features of one's work.

Physical exercises :

— can be practised individually ;
— are easily assimilated ;
— have relaxing effects.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

CALENDARUL SPORTIV AL ȘCOLII ȘI CAMPIONATELE INTERNE — MIJLOACE ALE ACTIVITĂȚII INSTRUCTIV-EDUCATIVE

Prof. ADRIAN DUCA
Școala generală nr. 9 — Hunedoara

Conceptul educației integrale — pusă în slujba formării omului nou — a inclus inevitabil domeniul educației fizice și sportului. Secretarul general al P.C.R., tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU** prin „Mesajul adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive" a evidențiat idei călăuzitoare pentru activitatea domeniului nostru, idei ce pot fi sinteizate astfel ;

1. Creșterea rolului educației fizice este o necesitate obiectivată de cerințele dezvoltării societății noastre socialiste.

2. Partidul, în cadrul politicii sale generale, acordă o importanță sporită educației fizice și sportului.

3. Pe prim plan al activității acestui domeniu trebuie pusă antrenarea întregului tineret în practicarea exercițiilor fizice.

4. Activitatea de educație fizică să fie tot mai mult implicată în procesul de învățământ, în activitatea de producție, în odihna oamenilor.

5. „Daciada" să-și amplifice dimensiunile prin organizarea sistematică de acțiuni cultural-sportive, cît și prin permanentizarea sistemului competițional de masă.

Concretizate la nivel școlar-pionieresc, aceste cerințe se obiectivează prin următoarele direcții de activitate :

a. cuprinderea tuturor pionierilor și școlarilor în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice, sportului și turismului ;

b. inițierea pionierilor și școlarilor în practicarea ramurilor de sport, nominalizate ca prioritate pentru județul respectiv ;

c. promovarea elevilor cu aptitudini deosebite în sportul de performanță.

Avînd în vedere importanta deosebită a activităților de educație fizică și sport, am căutat — în cadrul școlii unde ne desfășurăm activitatea — realizarea acestora la un nivel calitativ cît mai înalt. Activitatea de masă, organizată prin coordonarea Organizației Pionierilor, am înțeles-o ca o a doua formă de activitate — după lecția de educație fizică — în realizarea trăsăturilor psiho-somatice și moral-comportamentale necesare formării tinerei generații. În conformitate cu cerințele formulate de PARTID pentru domeniul nostru, cît și în conformitate cu direcțiile stabilite de C.N.O.P. am urmărit realizarea unei activități sportive de masă care să aibă o clară finalitate insructiv-educativă. Pentru aceasta am îndrumat activitatea în cadrul ASOCIAȚIEI SPORTIVE ȘCOLARE într-un mod convergent cu implicație formativă în trei domenii :

— sportul de performanță ;
— educația pentru muncă și prin muncă ;
— cultura sportivă.

Toate aceste eforturi s-au materializat prin ceea ce numim „tradiție sportivă", fenomen cu valențe pozitive, cu puternice semnificații în sfera cognitiv-afectivă a elevilor, premisa unor activități din ce în ce mai ample și mai eficiente.

1. Normative ale activității de masă în sportul școlar

Activitatea sportivă de masă în sistemul nostru de învățământ — ciclu primar și gimnazial — se desfășoară sub îndrumarea C.N.O.P., în cadrul marii competiții sportive naționale „Daciada".

Educație fizică și sport, nr. 9, 1988, pag. 31

La nivelul unităților de învățămînt activitatea sportivă de masă se concretizează prin activitatea elevilor în cadrul ASOCIAȚIEI SPORTIVE ȘCOLARE. Documentele care reglementează activitatea A.S.S. cît și activitatea din cadrul acesteia sînt :

— REGULAMENTUL ASOCIAȚIEI SPORTIVE ȘCOLARE ;

— PROGRAMUL UNITAR AL ACTIVITĂȚILOR POLITICO-IDEOLOGICE TEHNICO-ȘTIINȚIFICE, CULTURAL-ARTISTICE ȘI SPORTIVE DESFĂȘURATE CU ELEVII ;

— INSTRUCȚIUNI ȘI REGULAMENTE PRIVIND ACTIVITATEA SPORTIVĂ, TURISTICĂ, DE PREGĂTIRE A PIONIERILOR ȘI ȘCOLARILOR PENTRU APĂRAREA PATRIEI ȘI ORGANIZAREA VACANȚELOR ȘCOLARE.

Din aceste reglementări se desprind cîteva precizări de ordin practico-metodic .

1. A.S.S. răspunde de toate activitățile sportive ce nu sînt cuprinse în lecția de educație fizică și activități sportive ;

2. activitățile în cadrul A.S.S. se desfășoară în conformitate cu Calendarul Sportiv al școlii, întocmit pe baza Programului de activități ;

3. organismele asociației răspund de activitatea sportivă (organizare, desfășurare) avînd însă girul conducerii școlii și al catedrei de specialitate ;

4. principala activitate sportivă competițională este Cupa „Pionierul" pe ramuri de sport ce se desfășoară de la etapa pe asociație pînă la finala pe țară.

5. activitatea sportivă trebuie să cuprindă întreaga masă de elevi, expresie a democratismului ce caracterizează întreaga sferă socială a țării noastre.

2. Calendarul sportiv

Realizarea calendarului sportiv a urmărit următoarele obiective :

— insuflarea la elevi a unor idealuri de muncă, disciplină cu caracter autoformativ ;

— obiectivarea unor baremuri sportive (competiționale și necompetiționale) cu caracter motivațional-energizant ;

— cuprinderea elevilor în acțiuni cu caracter de continuitate evitînd munca în „campanie" ;

— îndeplinirea acțiunilor cuprinse în programul unitar.

Pentru alcătuirea calendarului sportiv al asociației sportive s-a apelat la :

— calendarul Daciadei, nivelul municipal ;

— opțiunile elevilor ;

— valorificarea maximă a posibilităților oferite de școală din punct de vedere material și organizatoric.

„Daciada" a impus desfășurarea etapei municipale a Cupei Pionierul la fotbal pînă la 14 mai 1988 ; în consecință etapa pe asociație s-a desfășurat în perioada imediat anterioară. Celelalte competiții programate, la nivel de asociație, au urmărit o cît mai bună corelație cu această cerință. Astfel, Campionatul Speranțelor, Supercupa claselor a VII-a, Campionatul Școlii se desfășoară în trim. I, în timp ce Cupa Pionierul, Cupa Cutezătorii și Campionatul Bobocilor se desfășoară în trim. III. În acest mod am asigurat o pregătire continuă, cuprinzînd în practicarea exercițiilor fizice un număr sporit de elevi.

Întreaga activitate sportivă — înțelegînd ; propunerea și alegerea concursurilor, propunerea și alegerea sistemului de desfășurare etc. — a fost hotărîtă în ședințele A.S.S. Prin aceasta am favorizat dezvoltarea și manifestarea conștiinței de sine și a conștiinței colectivității, optimizînd spiritul și analiza critică la elevi, demonstrînd și la acest nivel posibilitățile pozitive ale autoconducerii.

★

În planificarea competițiilor și meciurilor am urmărit alternanța cu celelalte acțiuni ale asociației, evitarea aglomerării pe zile, concordanța cu orarul școlii cît și eșalonarea rațională în timp a întrecerilor.

3. Competițiile sportive

Competițiile la nivelul A.S.S. urmăresc concretizarea faptică a calendarului sportiv al școlii. Ele se desfășoară în conformitate cu prevederile regulamentelor pe ramură de sport elaborate de federațiile de specialitate și cu specificările făcute în „Instrucțiuni și regulamente...".

Avînd în vedere condițiile de activitate și opțiunile elevilor, la nivelul asociației au fost făcute cîteva modificări ; toate meciurile se desfășoară în două reprize a cîte 20 min. cu pauză de 5 min. între ele, în caz de egalitate se efectuează atîtea lovituri la poartă pînă se crează o departajare, meciurile se desfășoară pe teren de handbal, lovitura de pedeapsă executîndu-se de la 9 m.

Exercitînd o îndrumare care să permită elevilor realizarea autoconducerii, manifestarea inițiativei și a spiritului de răspundere am avut în vedere realizarea laturii educative a activității sportive. Nu performanta cu orice preț cît mai degrabă p a r t i c i p a r e a (parafrazîndu-l pe E. TALBOT) cu atît mai mult cu cît este vorba de sportul de masă — „activitățile sportive de masă sînt practicate nu din interes meschin, ci din plăcere ... nu din nevoie datorită unei griji, ci pentru bucuria pe care o provoacă" (FL. GEORGESCU). Dacă activitatea sportivă și mai ales finalizarea sa — competiția — nu declanșează și menține această stare este mai oportun să discutăm despre consecințe și nu despre „valoare".

Întrucît orice activitate trebuie ordonată și supravecheată, campionatele la nivelul A.S.S. sînt sistematizate într-un calendar făcut public prin afișarea lui la „Colțul sportiv". Tot ce ține de informare, referitor la desfășurarea competițiilor (data, ora, responsabilul, arbitrii, rezultate etc). se găsește afișat permițînd o informare eficientă și totodată evitarea unor neajunsuri ce provin din „neștiință".

Competițiile trebuind să se încheie cu un învingător declarat ca atare într-o anume festivitatea și în cadrul A.S.S. OLIMPIA învingătorii sînt felicitați și premiați într-o adunare festivă, realizată prin organizarea careului elevilor. Am căutat permanent să onorăm rezultatele fruntașe prin realizarea unui climat de efervescență, de cristalizare a unui moment semnificant pentru elevi, cu valențe educative.

SUPERCUPA CLASELOR A-VII-A urmărește, din punct de vedere instructiv, depistarea elevilor în vederea selecționării în echipa reprezentativă a școlii, crearea unui mai ridicat nivel afectiv elevilor pentru ramura de sport fotbal, „rodarea" elevilor în competitii. Supercupa este dotată cu o cupă transmisibilă, clasații pe primele trei locuri primesc diplome, fotografia echipelor cîștigătoare fiind pusă în albumul „de suflet" al asociației.

CAMPIONATUL ȘCOLII urmărește în principal realizarea cuprinderii unui număr cît mai mare de elevi în sistem competițional, evidențierea clasei cu cea mai bună echipă de fotbal și totodată, constituirea reprezentativei școlii. Campionatul este dotat cu o cupă transmisibilă, clasații pe primele trei locuri primesc diplome și premii, fotografia echipelor cîștigătoare fiind păstrată în albumul asociației.

CAMPIONATUL SPERANȚELOR dorește să asigure și claselor mici, a V-a și a VI-a, o competiție adecvată posibilităților vîrstei, cuprinderea lor în Campionatul Școlii fiind prematură. Clasații pe primele trei locuri primesc diplome și premii.

CAMPIONATUL BOBOCILOR se desfășoară cu clasele a IV-a, urmărind finalizarea spiritului competitiv al micilor fotbaliști, integrarea lor într-un sistem competițional care să le ofere o formă adecvată de întrecere. Locul I primește diplome.

CUPA PIONIERUL la nivelul asociației reprezintă o ultimă verificare a potențialului reprezentativei școlare înaintea etapelor superioare ale competiției. Clasații pe primele trei locuri primesc diplome.

CUPA CUTEZĂTORII înseamnă un meci al onoarei și ambiției între cîștigătorii Supercupei și campioana școlii. Un meci între aspiranții la gloria sportivă și consacrați, evident la nivelul propriei asociații sportive. Cîștigătorii intră în posesia trofeului primind și diplome.

T o a t e întrecerile, prin desfășurarea lor, urmăresc în plan educativ moral-comportamental următoarele finalități :

— cultivarea sentimentelor de muncă, disciplină, perseverență ;
— spiritul de fair-play ;
— respectul și colaborarea interumană ;
— voința, angajare participativ-conștientă, combativitate.

A. Deseori se pune problema eficienței activităților sportive în munca educativă, insistîndu-se mai ales asupra efectelor instructiv-sportive și sanogenetice ; această stare existînd vis-à-vis de dificultățile legate de metodologia necesară cuantificării acestor efecte în plan educativ. Considerăm această stare ca anacronică, întrucît însăși istoria umanității este marcată de practicarea exercițiilor fizice în mod organizat, sub diverse forme. În antichitate desăvîrșirea educației în gimnazii și palestre reprezintă expresia dimensionării exercițiului fizic în conștiința unori culturi de referință pentru istoria umanității. În epoca contemporană întemeietorii materialismului dialectic și istoric, au subliniat importanța și rolul exercițiului fizic în sfera educațională. Referindu-se la sistemul elaborat de Robert Owen, MARX arăta : „sistemul de fabrică a dat naștere germenului unei educații a viitorului, care va îmbina pentru toți copiii trecuți de o anumită vîrstă munca productivă cu învățămîntul și gimnastica, nu numai ca metodă pentru sporirea, producției sociale, ci și ca singura metodă pentru formarea unor oameni multilaterali dezvoltați" (CAPITALUL).

Putem trage concluzia că **exercițiul fizic este nu doar un mijloc, ci și o condiție a realizării educației integrale.**

La nivelul asociației sportive, pe lîngă îmbunătățirea calitativă a unor trăsături moral-comportamentale în activitatea cu elevii un cîștig esențial îl reprezintă formarea stilului de viață prosportiv, inocularea exercițiului fizic ca o componentă indisolubilă a existenței, a vieții cotidiene.

B. Munca de îndrumare a asociației sportive cere pe lîngă pasiune, trăsătură caracteristică activiștilor domeniului nostru, multă energie și totodată mult timp ; întrucît afinitățile între activitatea din cadrul lecției de activități sportive și cea din cadrul asociației sportive sînt evidente, propunem, în vederea cuprinderii mai eficiente a elevilor în activitatea sportivă organizată, mărirea numărului de lecții de activități sportive de la una săptămînal la două pe săptămînă, pentru fiecare clasă.

C. Ca o problemă organizatorică la nivelul asociației sportive școlare ridicăm problema dificilă a păstrării veniturilor A.S.S. Regulamentul asociației prevede depunerea fondurilor A.S.S. prin chitanță președintelui comisiei de părinți, formulă care se dovedește neeficientă. Propunem, din motive bine cunoscute, ca aceste venituri să fie centralizate pe un „chitanțier" (caiet de evidență) prevăzut cu intrări și ieșiri a monetarului, aflat în păstrarea comandantului instructor de unitate al școlii. Avînd în vedere investițiile continue a fondurilor pentru diverse necesități ale asociației, valoarea fondurilor nu va fi niciodată atît de mare încît să nu poată fi păstrată de elevul responsabil al asociației în probleme financiare sau de îndrumătorul asociației. Să păstrăm legalitatea acțiunilor noastre căutînd, însă modalități eficiente de realizare.

A. DUCA : Le calendrier sportif de l'école et les compétitions internes — moyens du processus instructif-éducatif

Cette étude met en évidence certains aspects de l'expérience de l'auteur au sujet de l'organisation et du déroulement des compétitions scolaires dans le cadre de l'association sportive „Olimpia", de l'unité d'enseignement à laquelle il appartient.

En partant des tâches et des directions formulées pour le sport de masse, on démontre l'importance de l'activité de l'association sportive dans la réalisation des exigences sociales.

On présente un exemple de la modalité de composer le calendrier sportif scolaire dans le domaine du football — exigences, buts, moyens. Un tableau présente systématiquement les compétitions organisées de l'association.

Les compétitions internes — le calendrier sportif — sont présentées sous l'angle d'une perspective praxiologique, en argumentant la modalité spécifique de réalisation, en vue d'obtenir les objectifs instructifs—éducatifs proposés.

Des considérations concernant l'activité de direction de l'association sportive scolaire terminent cette étude.

A. DUCA: The Sports Curriculum and Contests in Schools — Part of the Educational Process

This survey evidences the autor's experiences in the organization and unfolding of school contests as part of the „Olimpia" sports assiciation, in the education unit in wich he works.

Starting from the assignments and directions given in the field of mass sports, the importance is shown of the activities of sports associations in the attainment of social desiderata.

The manner of working out the sports curriculum for football —requirements, aims and means — is exemplified and a table gives a systematized picture of the contests organized by the association.

The contests within the school — a practical materialization of the sports curriculum — are considered from a practical standpoint, with arguments pointing to a specific way of reaching the educational objectives in view.

The survey concludes with considerations on the guidance provided by the association for sports in schools.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

UNELE ASPECTE CU PRIVIRE LA ANTRENAMENTUL SPORTIV AL COPIILOR ŞI JUNIORILOR (I)

Prof. CLAUDIU ATANASIU

Centrul de perfecţionare a cadrelor — C.N.E.F.S.

PARTICULARITĂŢILE DE CREŞTERE ŞI MODUL LOR DE VALORIFICARE ÎN PREGĂTIRE

După cum bine se cunoaşte, copilul nu este un „adult în miniatură" (Piaget, Claparéde) şi în consecinţă, în procesul de antrenament el trebuie tratat diferit faţă de adult şi nu trebuie supus aceloraşi rigori. Fiecare etapă în dezvoltarea copilului impune reguli specifice particularităţilor vîrstei respective, care trebuie respectate de antrenor.

Nevoia de mişcare la copil reprezintă, de fapt, o necesitate de dezvoltare pe plan fizic, psihic, motric şi aceasta se manifestă prin dorinţa aproape permanentă a copilului de a se juca, de a alerga, de a sări, arunca etc. de a zburda fie spontan, fie organizat (la grădiniţă, şcoală).

Tabel orientativ

cu privire la etapele dezvoltării fiinţei umane

ETAPELE DEZVOLTĂRII	Vîrsta în ani
Noul născut	0 - 1 an
Prima copilărie	1 - 3 ani
Vîrsta preşcolară	3 - 6 ani
Vîrsta şcolarului mic	6/7 - 11/12 ani fete 6/7 - 12/13 ani băieţi
Vîrsta şcolarului mare (pubertate)	11/12 - 13/14 ani fete 12/13 - 14/15 ani băieţi } pubertate
Adolescenţă	13/14 - 17/18 ani fete 14/15 - 18/19 ani băieţi
Maturitatea (vîrsta adultă)	După 20 - 21 ani

În timpul creşterii, diferite elemente corporale prezintă o dezvoltare diferenţiată de la o vîrstă la alta. Astfel, se remarcă o rapidă dezvoltare a cutiei craniene şi a creierului, care la vîrsta de 6 ani ating 90—95% din dezvoltarea întîlnită la adult, în timp ce dezvoltarea generală a corpului, a organismului nu atinge decît jumătatea valorilor adultului. Apoi, creşterea nu are loc în mod continuu, ci în puseuri, cu o viteză care se diminuează spre vîrsta adultă. Doar în pubertate puseul de creştere cunoaşte o accelerare. Se mai constată că seg-

mentele scheletice considerate izolat au puseul de creștere în momente diferite: labele picioarelor și mîinilor cresc mai repede decît gambele și antebrațele, care la rîndul lor întrec coapsa și brațele, evidențiind această „regularitate centripetă a creșterii" (Zürbrügg). Începutul pubertății este marcat de o puternică modificare în plan psiho-fizic, fără echivalență la vîrsta adultă.

În procesul de creștere se mai remarcă o intensificare a metabolismului de bază, care ajunge cu 20—10% superior adultului (dr. A. Demeter). Nevoia de vitamine, minerale și alimente este și ea crescută, dar mai ales nevoia de proteine care poate atinge 2,5 gr./kg.corp, deci echivalentă cu cea a adultului.

În ceea ce privește aparatul motor pasiv, „legea Mark-Jansen" referitoare la sensibilitatea țesuturilor musculare evidențiază riscurile la care este supus copilul în cazul unui antrenament antifiziologic, cu încărcături care îl depășesc posibilitățile și care reprezintă un mare pericol de leziuni sau traumatisme la nivelul aparatului osos, cartilaginos, tendinos și ligamentar. Aparatul motor pasiv al copilului nu are încă rezistența adultului, deci trebuie utilizate încărcături la care să se adapteze treptat. În acest sens, un antrenament de forță la nivelul copilului și adolescentului impune:

— asigurarea unui timp suficient de refacere după un antrenament predominat de forță;

— evitarea alternării bruște a încărcăturii;

— evitarea exercițiilor cu haltere pe deasupra capului și în timpul puseului de creștere la pubertate, care pot avea consecințe negative la nivelul coloanei (Hollmann-Hetinger). Greutatea proprie este suficientă ca încurcătură;

— evitarea lucrului static pe o durată relativ lungă, care poate deteriora irigația sanguină. Lucrul dinamic este de preferat.

Aparatul motor activ — mușchii pot suferi modificări funcționale și morfologice ca urmare a unui antrenament riguros gradat.

Pînă la începutul pubertății, testosteronul este la un nivel foarte scăzut comparativ cu adultul, dar mai tîrziu, spre adolescență, această stare hormonală marchează o netă diferențiere între băieți și fete, în favoarea primilor, exprimată în sport prin valoarea performanței. La băieți, masa musculară crește cu 28%—40% în perioada pubertății (Israel, Bühl) și în paralel nivelul în creștere al testosteronului produce o inducție enzimatică ce determină o ameliorare a capacității anaerobe.

Iată, deci, că pentru optimizarea antrenamentului sportiv la copii și juniori se cer, ca o necesitate, cunoștințe relativ la particularitățile de creștere, în diferite etape. Numai pe baza lor se poate elabora un proces de pregătire sportivă, conform vîrstei și nivelului de dezvoltare, corespunzător nevoilor și dorințelor copiilor și juniorilor.

Ne vom referi în continuare, la caracteristicile esențiale ale fiecărei etape de creștere, începînd cu **vîrsta preșcolară,** care se situează, de regulă, între 3 și 6—7 ani și considerată drept „vîrsta de aur a copilăriei". Acum se remarcă un deosebit instinct gestual și ludic, o curiozitate pentru tot ce este necunoscut, exprimată prin ceea ce numim „vîrsta întrebărilor". Deși manifestă interes pronunțat pentru povestiri, preșcolarul are o capacitate mediocră de concentrare, dar este capabil de a învăța numeroase jocuri, de a le transforma în multe variante. Gîndirea lui este intuitivă, concretă, practică, strîns legată de experiența personală.

În această perioadă jocul, sub diversitatea sa de forme, influențează dezvoltarea actelor motrice practice și experiența gestuală (A. Demeter). Activitatea desfășurată în cadrul grădiniței îi lărgește sfera relațiilor sociale, în care capacitatea motrică are un rol foarte important. Cel care este mai ager, mai rapid, care dovedește îndemînare în jocurile cu mingea, care se cațără sau aleargă mai repede, cel care posedă, deci o bună motricitate este un partener de joc căutat.

Spre sfîrșitul acestei perioade (5—7 ani) au loc și primele transformări morfologice vizibile, caracterizate prin creșterea în talie și estomparea treptată a proporțiilor de copil mic.

Consecințe generale pentru antrenament

Gustul pentru mișcare, remarcabil la preșcolar, poate fi orientat spre dobîndirea unei game cît mai largi de deprinderi motrice, valorificîndu-se în acest sens exerciții simple, accesibile de alergări, sărituri, aruncări, cățărări, de echilibru, de atîrnări, de rostogoliri, răsuciri, întoarceri etc, dar totul realizat sub formă de joc, de întreceri atractive și amuzante.

La vîrsta școlară mică (6/7—11/12 ani fete și 12/13 ani băieți caracterizată prin debut școlar și un comportament gestual impetuos, este evidentă atracția copiilor către sport, către întrecerile sportive. Acum se dobîndește un bun echilibru fizic, se manifestă entuziasm, optimism. La această vîrstă, copiii fiind mici și ușori, se poate afirma că este o etapă foarte favorabilă pentru învățare, pentru o pregătire tehnică de bază.

Consecințe generale pentru antrenament

Nivelul de dezvoltare pe plan psihic-fizic la această etapă de vîrstă permite noi achiziții de deprinderi motrice, ameliorarea coordonării, îndemînării, adresei, supleții și mobilității, asigurarea unui bagaj fundamental de procedee tehnice specifice sportului sau probei sportive în care copilul se inițiază și specializează (gimnastică sportivă, gimnastică ritmică, înot, patinaj artistic, schi alpin, schi fond, fotbal etc).. Această pregătire tehnică se va șlefui treptat, se va perfecționa în ani și va exprima măiestria sportivului respectiv. Ea se va clădi pe fondul unei bune și solide pregătiri fizice, a cărei început se situează acum la 7—8 ani.

Vîrsta școlară mare coincide cu perioada prepubertară care se situează la fete între 10/11 ani și 12/13 ani, iar la băieți între 11/12 ani și 13/14 ani. Este cea mai favorabilă pentru obținerea de noi acumulări. Se optimizează proporțiile corporale, crește forța musculară în raport cu talia și greutatea, remarcîndu-se o agilitate deosebită în gesturi. Aparatul vestibular — ca organ de echilibru — precum și alți analizatori ating o dezvoltare comparabilă cu a adultului (dr. A. Demeter).

Această perioadă de vîrstă, marcată de o nevoie acută de mișcare, este extrem de importantă în pregătirea sportivă.

Consecințe generale pentru antrenament

Acum, copilul manifestă o mare îndrazneală, acceptă conștient riscuri, deci se pot realiza acumulări tehnice deosebit de importante care vor influența considerabil și favorabil capacitatea de dezvoltare sportivă ; ceea ce se omite acum în pregătire cu greu se va realiza mai tîrziu sau ceea ce se învață greșit acum (deprinderi, gesturi tehnice) foarte greu se va putea corecta mai tîrziu.

În pubertate au loc importante modificări în structura morfo-fiziologică, marcate de creșteri medii generale anuale în greutate pînă la 9,5—10 kg și în înălțime pînă la 10 cm. Instabilitatea hormonală, labilitatea psihică și dezvoltarea sexuală însoțesc aceste transformări, la care se mai pot adăuga diferite fenomene de detașare de casa părintească, conflicte cu părinții, antrenorii, cu adulții — în general. Tendințe de autonomie și responsabilitate proprie, ceea ce determină din partea pedagogului o revedere a noilor relații care se impun între „educator—educat", „profesor—elev" sau „antrenor—sportiv", unde tactul și experiența adultului trebuie să evite incidentele și să păstreze cît mai intactă motivația juniorului pentru pregătirea lui sportivă.

Consecințe generale pentru antrenament

Creșterea accelerată în greutate și înălțime produce o deteriorare în raportul greutate — forță cu influențe negative asupra calității de coordonare motrică. Scade precizia în mișcări, îndemînarea ; se impune un antrenament intensiv și pentru dezvoltarea forței, vitezei și rezistenței — bineînțeles în funcție de specificul sportului sau probei respective.

Acum, tînărul are un nivel intelectual mai ridicat care permite noi forme de transmitere a cunoștințelor, de perfecționare gestuală, ceea ce presupune o restructurare a antrenamentului.

În dozarea încărcăturilor trebuie ținut seama de particularitățile și posibilitățile fiecărui tînăr sportiv.

Adolescența este considerată cam de la vîrsta de 13/14 ani la fete și de la 14/15 ani la băieți, durînd pînă pe la 17—19 ani. Ea se caracterizează printr-o descreștere a tuturor parametrilor de creștere și dezvoltare. Greutatea corporală nu depășește, în medie, o creștere anuală de 4—5 kg, față de 9,5—10 kg cît înregistra anterior, iar creșterea în înălțime nu depășește 1—2 cm față de 10 cm.

Proporțiile corporale se armonizează, capacitatea de coordonare cunoaște ameliorări și sînt create premise pentru optimizarea dezvoltării și perfecționării capacității motrice.

Echilibrul psihic al adolescentului, — o consecință a influenței pozitive complexe a școlii, a organizațiilor de pionieri și U.T.C., a familiei și societății, — are efecte favorabile asupra procesului de antrenament, asupra modelării personalității tînărului și integrării lui sociale.

Consecințe generale pentru antrenament

Dat fiind faptul că în această perioadă se evidențiază stabilitatea psihică, armonizarea proporțiilor corporale, nivelul intelectual ridicat, o capacitate de observare ameliorată, adolescența este considerată „a doua vîrstă de aur pentru învățare".

Acum se poate susține un antrenament amplu, intens, la parametrii impuși de exigențele performanței sportive respective, este o perioadă de acumulări și de perfecționare specifică probei sau sportului în care adolescentul este specializat și în care poate obține performanțe maxime. Este, de asemenea, perioada optimă de manifestare a rezistenței aerobe, a anduranței care în special la fetele înotătoare pare a atinge un nivel de vîrf.

Desigur toate aceste date aparțin morfofiziologiei clasice. Știința sportului, împingînd limitele adaptării la mediu, la efort, a restructurat în mare măsură aceste concepte. Astfel ca o consecință a procesului specializat de antrenament (ca gimnastică, înot, etc) de la vîrste foarte mici (5—6 ani) profilul morfo-funcțional, constituția psihică și endocrino-hormonală a acestor copii sportivi, instruiți timpuriu, nu se mai încadrează adesea în baremurile clasice. Nici pe plan metabolic, mai ales, aceste profiluri nu se mai încadrează în limitele vîrstei cronologice, fapt ce face ca vîrsta biologică să fie aceea care conduce procesul de antrenament la copii și juniori. Totuși, cîteva legități rămîn valabile și de ele trebuie ținut seama: activitatea sportivă se interferează cu creșterea fiziologică, adaptabilitatea accelerînd și perfecționînd diferențierea structurală, funcțională și psihică, pubertatea apare mai precoce la copiii care fac sport, vîrsta pubertății nu mai constituie un „tabu" pentru sport (teoria de a greși prin exces !), ci din contra poate fi reglată prin mecanisme „feed-back"; copilul sportiv de astăzi cu un stagiu de 5—6 ani în sport, fără a putea fi asemuit performerului adult, se apropie mai mult de modelul sportiv („micromodelul" biologic) decît de exponenții vîrstei sale, perfecționările adoptive neuropsihice și metabolice făcînd posibilă o mare cheltuială de energie la vîrstele copilăriei și junioratului, însă cu o capacitate de refacere, de revenire superioară adultului sportiv (Dr. I. Drăgan).

C. ATANASIU: Aspects de l'entraînement sportifs des enfants et des juniors

Etant donné le fait que l'enfant n'est pas „un adulte en miniature", il doit être traîté de manière différente dans le processus d'entraînement. Chaque étape du développement de l'enfant requiert des règles spécifiques aux particularités de l'âge respectif, dont l'entraîneur doit tenir compte en permanence. En partant de la réalité — mise en évidence par des donnés et des faits objectifs — que le développement de l'enfant est réalisé de manière différenciée, l'auteur affirme qu'un entraînement en force des enfants et des adultes doit tenir compte de: un délai suffisant de la récupération; éviter d'alterner brusquement la charge; éviter les exercices avec les haltères au-dessus de la tête durant la poussée de croissance de la puberté; éviter l'activité statique de longue durée. On donne des références sur les caractéristiques essentielles de chaque étape de croissance (en commençant par l'âge de la meternelle) et sur le spécifique de l'entraînement. L'enfant sportif de nos jours, qui compte sur un entraînement de 5-6 années sans être comparé au performeur adulte, est plus proche du modèle sportif (le „micro-modèle" biologique) que des valeurs de son âge ; les perfectionnements neuro-psychiques et métaboliques permettent une grande dépense d'énergie à l'âge des enfants et des juniors, mais avec une capacité de récupération supériure à celle de l'adulte sportif.

C. ATANASIU: Sidelights on the Sports Training of Children and Teen-Agers

A child is not „a miniature adult" and the treatment he should be subjected to during the training process must consequently also be different from adult treatment. Each stage of the child's development calls for rules specific to the particularities of the age reached by him, and the coach should always have en eye on them. Starting from the fact that the child develops differently at every stage, as evidenced by objective data and facts, the writer points out that strict training of children and adults should take into account the following: — to allow the sportsman enough time to recover his strength; — to avoid a sudden change of exercise; — to avoid the lifting of heavy weights over the head, more particularly during the growth period during puberty — to avoid static work carried on for a comparativley long period. Reference is made to the essential characteristics of each stage of gdowth, beginning with the pre-school age, and also to the specific nature of the training at each stage. Nowadys a child bent on sports, who has five or six years' training, cannot be compared to an adult performer; nevertheless he is nearer to a sportlike model (the biological „micromodel") than to the children of his age; his neuro-psychic and metabollic adjustment improvements enabling him to spent a great deal of energy during childhood and as a teen-ager, while his capacity to recover his strength is ahove that of an adult sportsman.

UN CAMPIONAT PROMIŢĂTOR

DUMITRU MANOILEANU

Membru al Biroului F.R. Rugby

Ne vom interesa în materialul de faţă, deocamdată, doar de comportarea echipelor din prima grupă valorică, de-a lungul întregului sezon competiţional 1987—1988. Interesul acestei analize apare evident dacă ţinem seamă de faptul că încheiata competiţie a celor mai valoroase 12 echipe din ţară — ca şi a celorlalte dealtfel — s-a desfăşurat sub semnul a două inovaţii: **noua formulă de campionat şi noua regulă care interzice trimiterea balonului cu piciorul direct în marcine.** Aşadar, este important de constatat măsura în care aceste două acţiuni întreprinse de F. R. Rugby, menite să readucă rugbyul pe calea afirmării sale plenare, şi-au atins — şi în ce măsură — scopul propus, precum şi perspectivele ce se profilează în viitor.

Din primul moment va trebui să observăm un fapt extrem de pozitiv, anume acela al **echilibrului stabilit** între cele 12 participante. Astfel, din studierea clasamentului final se poate observa că doar **Steaua** — fruntaşa indiscutabilă a acestui campionat — deţine un avans final mai consistent (de 6 puncte) faţă de urmăritoarea ei cu oarecare pretenţii la titlu, **CEMIN Baia Mare**, avans realizat mai ales către sfîrşitul turului, cînd dinamoviştii bucureşteni i-au învins pe băimăreni. Lidera clasamentului n-a fost însă nici ea scutită de înfrîngeri căci — numai în retur — a pierdut la Sibiu (25—21), la Baia Mare (11—6) şi a terminat egal (6—6) la Petroşani. Dar şi echipa băimăreană a contribuit, la rîndul ei, la stabilirea acestui decalaj final faţă de campioană, pierzînd cinci jocuri şi remizînd trei. Surpriza cea mare în acest lot al primelor clasate l-a constituit însă echipa Dinamo Bucureşti care, — ca niciodată — a înregistrat opt înfrîngeri şş două egaluri ieşind — pentru prima oară — din lupta pentru titlu. Aşadar, o primă constatare referitoare la echilibrul valoric dintre competitoare: primele trei clasate, **Steaua, CEMIN Baia Mare şi Dinamo au fost** înfrînte de 16 ori şi au fost obligate la egalitate de 6 ori în partidele dintre ele şi în cele cu restul echipelor.

Dar şi mai mult. Deşi cele trei au înscris respectiv 727, 412 şi 464 de puncte, ele au şi primit, în aceeaşi ordine: 398, 325 şi 330 de puncte, adică, fiecare dintre ele a marcat (tot în ordinea clasamentului final): 33, 19 şi 21 de puncte pe meci, dar au şi primit: 18, 14 şi 15. Aceasta dovedeşte, pe de o parte, lupta strînsă care s-a dat pe durata întreagă a campionatului, iar pe de alta, caracterul ofensiv pe care şi-au bazat jocul toate echipele, fie ele învingătoare sau învinse

Dar, studierea clasamentului final mai dovedeşte ceva: aceea că şi următoarele două echipe plasate pe locurile patru şi cinci **(Contactoare Buzău** şi **Farul Constanţa)** au tot esaveraj pozitiv şi că abia **Grivita Roşie** (locul şase) realizează un minus de 13 puncte. Şi că toate aceste trei echipe situate în prima parte a clasamentului cîştigă un meci mai mult decît pierd. Doar **Universitatea Timişoara** (locul şapte) face egalitate între numărul meciurilor cîştigate şi cele pierdute (11—11).

Şi încă ceva semnificativ pentru echilibrul realizat în acest campionat: între locul 4, ocupat printr-o excelentă performanţă de Contactoare Buzău, şi locul zece (Ştiinţa Petroşani), deci între şapte echipe clasate în ordine, diferenţa înregistrată nu e decît de patru puncte, trei dintre ele terminînd la egalitate (45 pct.).

Pe lîngă faptul concludent al numărului de victorii şi înfrîngeri, este demn de remarcat şi un altul, acela că deşi scorurile au crescut simţitor faţă de campionatele anterioare, ele n-au fost totuşi disproporţionate ca altădată. Vom cita în sprijinul afirmaţiei noastre cîteva exemple culese din retur: 1. Contactoare Buzău — Universitatea Timişoara (38—22); 2. Grivita Roşie — Politehnica Iaşi 618—26); 3. Farul — CEMIN Baia Mare (28—25); 4. Sportul Studenţesc — Universitatea Timişoara (23—24); 5. C.S.M. Sibiu — Steaua (25—21); 6. C.S.M. Suceava — Grivita Roşie (26—21); 7. CEMIN Baia Mare — Ştiinţa Petroşani (36—19); 8. Politehnica Iaşi — Universitatea Timişoara (17—20); 9. Farul — Dinamo (25—16); 10. Steaua—Contactoare Buzău (33—21); 11. Ştiinţa Petroşani—CSM Sibiu (18—15); 12. Grivita Roşie — Dinamo (19—15); 13. Sportul Studenţesc — CEMIN Baia

Mare (21—25) ; 14. Contactoare Buzău—Universitatea Timișoara (38—22) ; 15. Dinamo — Steaua (25—34) ; 16. CEMIN Baia Mare — Steaua (11—6) ; 17. Știința Petroșani — Steaua (8—8) ; 18. Universitatea Timișoara — Grivița Roșie (30—25) ; 19. Steaua — Farul (51—32) ; 20. Sportul Studențesc — Știința Petroșani (21—15).

Dacă totalizăm punctele marcate în aceste 20 de meciuri vom avea următoarea concluzie : total puncte marcate : 953, dintre care 546 înscrise de învingători și 407 de învinși. Deci, în medie, 47,7 puncte pe meci, dintre care 26 de către învingători și 21—22 de învinși. Frumos echilibru, frumos procentaj și frumoase perspective pentru anii următori !

Și tot la capitolul echilibru valoric, spirit ofensiv și eficacitate, iată alte cîteva exemple. Farul învinge pe CEMIN Baia Mare, C.S.M. Sibiu — pe Steaua, Suceava (loc 11, retrogradată) învinge Grivița Roșie. Aceasta învinge Steaua și Dinamo care pierde și la Farul. Altă retrogradată (Sportul Studențesc, loc 12) învinge echipa din Petroșani care, la rîndul ei, termină la egalitate cu Steaua.

Dar, să mergem mai departe și să vedem cum a crescut eficacitatea și spiritul ofensiv. Astfel, numărul total de puncte marcate în acest campionat — desfășurat după o formulă și regulă nouă — este de **4 716.** Împărțit la cele 132 de meciuri rezultă o cifră medie de 35—36 de puncte pe meci. Adică, de 17—18 puncte marcate în medie de fiecare echipă într-un meci. Iar dacă ne întoarcem la cele 20 de jocuri de mai sus — desigur alese dintre cele mai valoroase ale returului, atunci cînd echipele erau mai acomodate cu noua regulă, dar și din ce în ce mai solicitate fizic — cifrele sînt și mai îmbucurătoare. Căci în cele 20 de meciuri citate s-au marcat 953 de puncte care dau o medie de 47,7 puncte de meci și 23—24 puncte de echipă pe meci. Excelent raport !

În tur, cînd s-ar fi crezut că echipele nu sînt încă acomodate cu noua regulă, dar mai proaspete fizic, din 15 jocuri — alese de asemenea dintre cele mai valoroase — s-au înregistrat cifre și mai pozitive. Astfel, notăm partidele : 1. Steaua — Sportul Studențesc (35—18) ; 2. Suceava — Baia Mare (31—22) ; 3. Steaua — Universitatea Timișoara (94—22) ; 4. Dinamo — Sportul Studențesc (38—23) ; 5. Farul — Suceava (33—23) ; 6. Steaua — Suceava (50—23) ; 7. Baia Mare — Farul (24—15) ; 8. Steaua — Sibiu (42—32) ; 9. Contactoare Buzău — Sportul Studențesc (27—22) ; 10. Steaua — Știința Petroșani (45—22) ; 11. Contactoare Buzău — Steaua (18—33) ; 12. Steaua — Baia Mare (43—24) ; 13. Dinamo — Grivița Roșie (22—15) ; 14. Steaua — Dinamo (24—22) ; 15. Sibiu — Baia Mare (22—19).

Deci, în aceste 15 meciuri s-au marcat un total de 873 de puncte, ceea ce dă un procent de 58—59, aproape 60 de puncte de meci. Și nu este puțin lucru ca dintr-un total de 66 de partide, aproape un sfert să se ridice la un asemenea nivel de eficacitate, mai ales cînd este vorba de jocuri ca : Steaua — Dinamo, Farul — Baia Mare, Steaua — Baia Mare, Grivița Roșie — Dinamo, Sibiu — Baia Mare, sau chiar Buzău — Sportul Studențesc. De asemenea, în aceleași 15 partide citate — pe care le socotim tipice pentru noua orientare de joc, atît prin valoarea competitorilor, cît și prin bogăția echilibrată a scorurilor — s-au marcat : 19 + 8 + 6 + 4 + 6 + 5 + 3 + 10 + 4 + 3 + 8 + 1 + 3 + 4 = 102 încercări. Ceea ce reprezintă cam 7 încercări pe meci. Și, lucru remarcabil, echipele învinse în aceste partide au marcat la rîndul lor : 5 + 3 + 1 + 1 + 3 + 4 + 1 + 4 + 3 + 2 + 0 + 3 + 1 + 2 + 1 = 34 de încercări, adică o medie de două încercări pe meci, ceea ce nu este rău deloc. Căci faptul că echipele învinse înscriu 30 la sută din totalul încercărilor marcate, reflectă faptul important că aproape toate echipele inventariate n-au mai abordat partidele de pe poziții strict defensive, ci dimpotrivă. Căci, așa cum reiese clar — deși învinse și jucînd în deplasare — ele au înscris o dată cinci încercări, de două ori cîte patru și de patru ori cîte trei încercări.

Iată ce foloase a adus — și va mai aduce din ce în ce mai multe și mai vizibile — noua regulă introdusă în regulamentul de joc și noua formulă competițională, începînd cu ediția 1987—88 a campionatului național. Căci efectele ei se vor resimți și mai puternic în meciurile dintre echipele de juniori mari și mici. Căci acolo se va plămădi — cu ajutorul acestei noi reguli — o mentalitate nouă, o concepție modernă și un sistem de joc din ce în ce mai apropiate de profilul marilor echipe de rugby. Și astfel, în viitorul cel mai apropiat, vom putea pretinde să ne întrecem de la egal cu orice echipă națională din lume.

Și acum, tot la capitolul punctelor și eseurilor, vom prezenta și un alt gen de clasamente — deduse din întregul campionat 87—88 — la fel de edificatoare si ele.

I. **Clasamentul eseurilor :** 1. Steaua — 95 ; 2. Dinamo — 70 ; 3. Universitatea Timișoara —54 ; 4. CEMIM Baia Mare — 51 ; 5. Farul Constanța — 49 ; 6. CMS Sibiu — 45 ; 7. Politehnica Iași — 44 ; 8. Contactoare Buzău — 32 ;

9. Știința Petroșani — 30 ; 10. CSM Suceava — 24 ; 11. Grivița Roșie — 22 ; Sportul Studențesc — 22. **Total 538 de încercări marcate în 132 de meciuri.** Procentaj : **peste patru încercări pe meci.**

Poate că cifra nu va părea prea mult sporită față de cea din campionatul anterior. Dar, faptul că între cele 20 de echipe din campionatul anterior (1986—87) se aflau opt formații de valoare inferioară (care au și retrgradat, dealtfel) și pe seama cărora s-au marcat cele mai multe puncte și încercări, vorbește clar despre sporul de ofensivitate, eficacitate și spectaculozitate obținut în noua formulă și cu noua regulă în care s-a desfășurat acest ultim campionat. Două dintre echipe, ultimele situate în acest clasament al valorilor reale, n-au realizat decît o încercare pe meci, aceasta spunînd, de asemenea, mult.

CLASAMENTUL EFICACITATII SI SPECTACULOZITATII

CLASAMENT FINAL 87-88	TOTAL PCT MARCATE	TOTAL INCERC. MARCATE	PUNCTE MARCATE PRIN		MECIURI C.N.P. TOTAL PCT. CLASAM	CLASAMENT EFIC./SPECT.
			INCERC.	LOV. PICIOR		
1. STEAUA	727(1)	95(1)	380(1)	347(1)	18-1-3=59	1. STEAUA
2. CEMIN - BAIA MARE	412(4)	51(4)	204(4)	208(4)	14-3-5=53	2. DINAMO
3. DINAMO	464(2)	70(2)	280(2)	184(8)	12-2-8=48	3. „U" TIMISOARA
4. CONTACTOARE BUZAU	364(7)	32(8)	128(8)	236(3)	10-3-9=45	4. CEMIN.-B.M.
5. FARUL	384(5)	49(5)	196(5)	188(7)	11-1-10=45	5. FARUL
6. GRIVITA ROSIE	354(8)	22(10)	88(10)	266(2)	11-1-10=45	6. C.S.M. SIBIU
7. „U" TIMISOARA	416(3)	54(3)	216(3)	200(5)	11-0-11=44	7. „POLI" IASI
8. „POLITEHNICA" IASI	317(9)	44(7)	176(7)	141(10)	10-1-11=43	8. CONT. BUZAU
9. C.S.M. SIBIU	379(6)	45(6)	180(6)	199(6)	10-0-12=42	9. GR. ROSIE
10. ST. PETROSANI	288(10)	30(9)	120(8)	168(9)	7-5-10=41	10. ST. PETR.

În tabelul alăturat n-au fost incluse ultimele două echipe clasate — CSM Suceava și Sportul Studențesc — retrogradate în grupa a II-a valorică a Diviziei A. Ele n-au înscris decît 23 și, respectiv, 22 de încercări. Și, de asemenea, puține puncte cu piciorul, pierzînd, în acest fel, multe jocuri și evident, prețioase locuri în clasament.

În schimb adevărata revelație a acestui clasament original este desigur Universitatea Timișoara care ocupă un excelent loc III, după campioana țării — Steaua — și după Dinamo, depășind astfel pe pretendenta la titlu CEMIN Baia Mare, precum și alte trei formații : Contactoare Buzău, Farul și Grivița Roșie.

La rîndul lor aceste trei echipe situate în clasamentul final pe locurile 4, 5 și 6, la egalitate de puncte (45) și cu o diferență minimă de un meci cîștigat față de cele pierdute, prezintă baza unui interesant studiu comparativ. Astfel, reiese clar aportul loviturilor de picior la obținerea victoriilor și a locurilor în clasamentul final al campionatului de către echipele Contactoare Buzău, dar mai ales Grivița Roșie față de Farul, dar și de celelalte echipe. Căci, în timp ce Contactoare Buzău a înscris cu 20 de puncte și cu 17 încercări mai puțin decît constănțenii, la rîndul ei Grivița Roșie a realizat cu 30 de puncte și cu 27 eseuri în minus față de aceeași echipă. Și tot grivițenii au reușit „performanța" de a nu depăși media de un eseu pe meci, precum și pe aceea de a realiza cel mai mic număr de puncte obținute prin acest procedeu spectaculos (88). „Performanța" neegalată decît de Sportul Studențesc (22) și depășită chiar de CSM Suceava (23),

ambele retrogradate. De aici rezultă desigur pozițiile inferioare pe care Contactoare Buzău și Grivița Roșie se află în clasamentul eficacității/spectaculozității (locurile 8 și respectiv 9). În schimb, ambele formații, se află pe excepționale locuri 3 și resp. 2 în ceea ce privește punctele marcate cu piciorul. În timp ce Dinamo și Universitatea Timișoara se situează la acest capitol pe locuri modeste 8 și 5.

Ce concluzii se pot trage de aici ?

În ordinea importanței, se impune constatare că unele echipe **nu respectă și nu aplică linia de instruire și concepția de joc a federației** care recomandă abordarea unui stil ofensiv bazat pe procedee tehnico-tactice **specifice atacului și contraatacului,** creatoare de faze lungi, spectaculoase și aducătoare de puncte multe **realizate cu precădere prin încercări** (cea mai eficace și spectaculoasă fază din întregul joc). În acest fel — deși prezente în prima categorie valorică — ele **nu slujesc interesele imediate și nici pe cele de perspectivă ale rugbyului românesc,** aflat în plină campanie de redresare a presigiului său atît pe plan intern cît mai ales pe cel internațional. Căci, așa cum s-a putut constata cu ocazia alcătuirii loturilor reprezentative, **ele nu promovează** la acest nivel, decît cu rare excepții, **jucători corespunzători cerințelor internaționale.**

În al doilea rînd se constată — aceasta în ceea ce privește echipele merituoase la capitolul ofensivității și eficacității — că ele au pierdut multe jocuri și au primit în cele 22 de etape de campionat, un număr prea mare de puncte (încercări, dar mai ales lovituri de picior) datorită unor **deficiențe în sistemul lor defensiv** precum și numeroaselor infracțiuni comise, fie din necunoaștere, fie din **nerespectarea regulamentului de joc**. Astfel, Steaua pierde 3 jocuri, termină egal (8—8) la Petroșani (cu ultima clasată) și „primește" nu mai puțin de 398 puncte, situîndu-se la acest capitol negativ pe locul III după Universitatea Timișoara — cu 446 de puncte — și Știința Petroșani cu 403 și de-abia puțin peste CSM Sibiu (394). La rîndul lor CEMIN Baia Mare și Dinamo pierd și remizează 5 și 3 jocuri și respectiv 8 (!) și 2 jocuri (unele chiar cu Contactoare Buzău și cu Grivița Roșie) și „încasează" — în aceeași ordine — 325 și 330 de puncte (foarte multe din lovituri de pedeapsă).

Antrenorii echipelor citate pot trage de aici învățăminte ce se impun de la sine. Astfel, echipele cu un slab nivel de construcții ofensive vor trebui să acorde **prioritate tehnicii specifice jocului pe liniile dinapoi,** nemaimulțumindu-se să provoace dese aglomerări creatoare de faze confuze și generatoare de infracțiuni, aducătoare de puncte realizate pe lovituri de pedeapsă — adevărate vînători de greșeli — pe care un transformer ca **Radu Tudor** (Grivița Roșie) sau S. Podărăscu (Contactoare Buzău) să le convertească în zeci și zeci de puncte și de locuri confortabile în clasament.

Pe de altă parte însă, alți antrenori vor fi îndemnați să ia măsuri în vederea însușirii de către jucătorii lor **a sensului tactic al regulamentului a cărui respectare strictă este legea fundamentală a acestui joc.** Și, de asemenea, toți se vor vedea constrînși **să-și perfecționeze sistemul defensiv** în asemenea măsură încît să stabilească **un echilibru rațional și strict necesar între atac și apărare**

În acest fel echipe ofensive ca Dinamo și Universitatea Timișoara (dar și Steaua, Farul, CEMIN Baia Mare sau chiar CSM Sibiu și Politehnica Iași) nu vor mai da ocazia echipelor Grivița Roșie și Contactoare Buzău să le provoace mari pierderi de meciuri în urma cărora să fie nevoite a se mulțumi cu locuri în clasament, egale sau chiar inferioare acestora două.

Credem că deocamdată acestea ar fi cele mai directe concluzii ce se pot trage din clasamentul expus mai sus, întocmit tocmai pentru a indica prin aceasta cele mai urgente măsuri ce trebuie luate pentru ca viitorul campionat — care de-abia a început — să se ridice, în ansamblu, la un nivel și mai ridicat decît cel ce s-a încheiat.

Și să slujească astfel mai bine interesele majore ale rugbyului românesc.

Încheiem aceste constatări grăitoare pentru caracterizarea primei grupe valorice a Diviziei A, dar și pentru viabilitatea noii formule de campionat și a noii reguli adoptate de F. R. Rugby cu cîteva îndatoriri ce revin în viitor tuturor antrenorilor și instructorilor, precum și echipelor noastre.

1. Se impune o îmbunătățire cantitativă și calitativă a procesului de instruire, în special la capitolul **„pregătire fizică și tehnică".**

2. De asemenea, se cere o mai mare exigență în procesul de selecție, cu accent pe respectarea normelor și cerințelor F. R. Rugby, precum și întinerirea și împrospătarea loturilor.

3. O studiere mai aprofundată a principiilor concepției de joc enunțată de F. R. Rugby și a procedeelor tehnico-tactice privind în special atacul și contraatacul.

4. O mai intensă muncă de instruire în ceea ce privește jocul specific al liniilor dinapoi, atît în atac, cît și în apărare.

5. O grijă deosebită pentru recrutarea, selecția și instruirea grupelor de copii și a echipelor de cadeți și juniori.

Încheiem toate aceste considerații cu ferma convingere că inițiativele F. R. Rugby în domeniul ridicării calitative a jocului echipelor noastre de club și reprezentative va găsi răspunsul dorit în munca antrenorilor și instructorilor noștri, precum și în dorința jucătorilor de a promova rugbyul românesc către vîrful piramidei internaționale. Acolo unde, de fapt, îi este locul.

D. MANOILEANU : Un championnat prometteur...

On présente une analyse du championnat national de rugby, l'édition 1987/88, au niveau de la première division à laquelle participent 12 formations. L'intérêt de cette analyse est marqué par le fait que cette édition a energistré des innovations — surtout la nouvelle formule de déroulement du championnat — et par l'adoption de la nouvelle règle qui interdit le lancement du ballon avec le pied directement en dehors du terrain de jeu. On observe l'équilibre de valeur ayant dirigé le championnat de la première division. Les classements de l'efficacité, des essais réalisés, des points marqués par chaque équipe mettent en évidence la justesse de l'ordre dans le championnat, en ce qui concerne l'obtention de la première place et la situation des équipes sur les places qui les désignent à la division de seconde valeur dans l'édition suivante future sur le plan technico-tactique et d'organisation.

D. MANOILEANU : A Promising Championship

This is an analysis of the 1987/88 national rugby championship, division one, with 12 teams participating. The interest taken in the analysis is also to be accounted for by the fact that a number of inventions have been tested during the event, especially the new formula for the unfolding of the championship and the enforcement of a new rule precluding the kicking of the ball directly outside the ground. It is pointed out that the forces were equal during the championship of the first division. Efficiency and testing classification and the points scored by each team evidence the order enforced during the champinship in bestowing first and in placing the teams so as to allow them to take part in the next second division event.

Reference is also made to the improvement of future activities in point of techniques, tactics and organization.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

EFORTUL FIZIC ÎNTRE SĂNĂTATE ŞI PERFORMANŢĂ

Prof. univ. dr. ION HĂULICĂ
Institutul medico-farmaceutic — Iaşi
Dr. ION APOSTOL
Policlinica pentru sportivi — Iaşi

Participînd la recenta sesiune ştiinţifică prilejuită de aniversarea 25 ani de existenţă şi activitate rodnică a Centrului de Medicină Sportivă am înţeles mai bine ce înseamnă efortul fizic corect efectuat atît pentru întreţinerea şi consolidarea stării de sănătate cît şi pentru obţinerea performanţelor sportive.

Am înţeles în primul rînd că în afara binecunoscutelor reacţii adaptative cardiovasculare şi respiratorii generale, indispensabile aportului crescut de substrate energetice şi oxigen la musculatura în stare de activitate, un rol nu mai puţin important deţin descărcările neuro-endocrine activatoare ale echipamentului enzimatic muscular implicat în metabolizarea aerobă şi anaerobă a diverselor substanţe energetice.

După cum se ştie, ATP ca principală sursă de energie pentru contracţia musculară se formează continuu printr-una din cele trei căi metabolice responsabile de refacerea sa la nivel muscular. Într-un prim moment, refacerea ATP-ului se realizează pe seama scindării fosfocreatinei, a cărei concentraţie musculară este de 3—5 ori mai mare decît a acestuia, urmată de transferul radicalului său fosfat la ADP în vederea formării de ATP, Cuplul ATP-fosfo-creatină denumit şi sistem fosfagen, asigurînd concentraţia constantă a ATP-ului muscular pentru perioade foarte scurte de efort (10—15 sec), energia necesară activităţii musculare este oferită în continuare de degradarea glucozei sanguine şi glicogenului celular fără participarea oxigenului, pînă la stadiul de acid lactic. Randamentul energetic al sistemului anaerob glicogen-glucoză-acid lactic, ca cea de a doua sursă rapidă de energie, fiind redus la 2 molecule de ATP pentru fiecare molgram de glucoză consumată, nu acoperă necesităţile energetice ale activităţii musculare maximale de lungă durată. Nedepăşind 40—50 secunde, acestea asigură substratul energetic al eforturilor scurte, de viteză sau forţă. Necesităţile energetice ale eforturilor de rezistenţă pot fi satisfăcute numai cu participarea oxigenului la degradarea glucozei, acizilor graşi şi a unor aminoacizi la nivel mitocondrial. În prezenţa oxigenului au loc reacţiile de oxidare a atomilor de hidrogen rezultaţi din dehidrogenarea succesivă a celor 3 surse energetice la nivelul ciclului Krebs, întregite de procesele simultane de fosforilare oxidativă, care asigură formarea a 3 molecule de ATP pe molgram de glucoză, glicoliză aerobă mitocondrială creşte de aproape 20 de ori randamentul reacţiilor energogene musculare. În condiţiile unui aport nutritiv şi gazos adecvat, acestea asigură energia necesară efectuării eforturilor de lungă durată.

În general, cele trei sisteme furnizoare de energie contractilă îşi întregesc aportul energogen, contribuind simultan sau succesiv la acoperirea necesităţilor energetice variabile ale contractilităţii musculare în efort. La rîndul său, refacerea potenţialului energetic aerob a muşchilor se realizează în două faze, depinzînd de datoria de oxigen contractată în timpul efortului şi de capacitatea de îndepărtare şi neutralizare a catoboliţilor acizi.

Într-o primă fază, cu durata de 2—3 minute, plata datoriei de oxigen este alactacidă, pentru ca în cea de a doua etapă cu evoluţie lentă să devină lactacidă.

Factorii care condiţionează capacitatea de efort şi refacere a potenţialului energetic la nivelul musculaturii în stare de activitate sînt multipli şi depind atît de preluarea şi metabolizarea aerobă şi anaerobă a substanţelor energogene cît şi de reacţiile neuro-endocrino-metabolice de adaptare la diferitele tipuri de efort. Intensificînd reacţiile adaptative somatice şi vegetative ale organismului, efortul fizic stimulează eliberarea diverselor substanţe biologic active de tipul mediatorilor chimici, neuromodulatorilor şi hormonilor circulanţi sau locali cu răsunetul metabolic şi funcţional corespunzător. În afara hormonilor catabolizanţi şi anabolizanţi de stress, secretaţi de sistemul simpatico-adrenergic pe de o parte

și de complexul hipotalamo-hipofizo-suprarenal pe de altă parte, sînt eliberate numeroase alte substanțe hormonale (neurohormoni hipofizotropi hipotalamici, hormoni hipofizari, peptide opioide, steroizi gonadali, eritropoietină, sistem renină-angiotensină etc.) și hiperemiante locale (histamină, adenozină, kinine plasmatice, cataboliți acizi, superoxizi, peroxozi lipidici, prostaglandine, prostacicline etc.). Participarea acestora la intensificarea reacțiilor somato-vegetative locale și generale asigură comutarea și adaptarea parametrilor fiziologici de repaus la necesitățile energetice crescute din timpul efortului. Gradul lor de participare depinde de tipul, intensitatea și durata efortului prestat. Determinînd eliberarea unor asemenea substanțe active, efortul se adresează de fapt farmaciei proprii a organismului, ca fabricant al celor mai active „medicamente endogene". Acțiunea lor benefică se exercită atît la nivelul sistemelor de integrare și coordonare somato-vegetativă cît și asupra manifestărilor electrochimice și energetice celulare care asigură cuplarea excitației membranare cu contracția musculară. În felul acesta efortul fizic perfecționează relațiile funcționale dintre sistemul locomotor și organele prevăzute cu funcții vegetative endocrine și metabolice. Crescînd diapazonul reactiilor neuroumorale generale și locale, efortul judicios și corect practicat îndeplinește astfel rol de principal factor sanogenetic, de îmbunătățire, întreținere și consolidare a stării de sănătate. Din cele relatate pînă aici rezultă că virtuțile formative și sanogenetice ale exercițiului fizic pot fi valorificate eficient în profilaxie, terapie și recuperare, alături de medicație, factori naturali, dietetică, regim de viață etc. Nu fără temei, medicina omului sănătos pune un accent deosebit pe practicarea sporturilor de rezistență mai ales, de tipul jogging-ului (course à pied), gimnasticii ritmice și activităților fizice în general.

În al doilea rînd am înțeles că prin mecanisme similare de intensificare a reacțiilor neuro-endocrino-metabolice, întregite de mobilizarea, transportul și utilizarea maximă a rezervelor energetice tisulare se pot realiza performanțe sportive superioare celor înregistrate în prezent. Reacțiile adaptative din timpul sportului de performanță depinzînd de tipul de efort (viteză, forță, rezistență) de biotipul somatic și de rezistența organismului dobîndită prin antrenament adecvat sau experiență anterioară, se produc cu participarea întregului organism, începînd cu sistemul nervos somatic coordonator al motricității voluntare și sfîrșind cu funcțiile organo-vegetative și endocrino-metabolice indispensabile asigurării substratului energetic al contracției musculare. Ca sistem cibernetic autoreglat, prevăzut cu o mare plasticitate morfo-functională, organismul uman dispune de mecanismele biologice necesare obținerii de noi performanțe fizice atît în cazul efortului anaerob cît și a celui aerob. Valorizarea mecanismelor respective presupune însă definirea cît mai exactă a particularităților biomecanice și energetice ale sportivului, în vederea creșterii reacțiilor sale homeostazice prin antrenament specific corect instituit, pe baze riguros științifice.

Capacitatea anaerobă de exemplu, poate fi stabilită în funcție de conținutul procentual în fibre musculare albe (rapide) și puterea fosfagenică a acestora, precum și de forța izometrică maximă a flexorilor și concentrația lactatului din sînge după alergare pe bandă rulantă. La rîndul său, capacitatea aerobă poate fi apreciată în funcție de conținutul în fibre musculare roșii și de intensitatea reacțiilor cardio-respiratorii (frecvență cardiacă și debit cardiac, ventilație pulmonară și consum maxim de O_2, diferență arteriovenoasă a gazelor sanguine, utilizaare de substrate energetice etc.).

Deși se spune că sprinterii se nasc, iar fondiștii se formează, eficacitatea capacității anaerobe și aerobe trebuie determinată înainte, în timpul și după un program susținut de antrenament specific de lucru continuu sau alternant. Atît selecția cît și biologia antrenamentului sportiv impun cunoștințe profunde de specialitate nu numai din partea medicilor de medicină sportivă ci și a antrenorilor respectivi. Întrucît efortul de performanță nu este totdeauna sanogenetic, triada antrenor — sportiv — medic devine indispensabilă optimizării calităților fizice naturale sau dobîndite și evaluării reacțiilor adaptative la efort, în vederea obținerii de noi recorduri sportive fără alterarea parametrilor fiziologici.

Sportul de performanță creind adeseori probleme de graniță între normal și patologic, necesită supravegherea permanentă și controale periodice medicale a celor ce-l practică, întregite de testări instrumentale, biochimice și psihologice ale reacțiilor adaptative generale și locale. În afara bateriei de teste adecvate eforturilir specifice, de real folos ni se pare explorarea potențialului genetic prin biopsii musculare încă de la selectare, în vederea atît a orientării corecte spre o disciplină sportivă de tip aerob sau anaerob cît și a stabilirii beneficiu-

lui realizat după antrenament. Considerăm de asemenea de mare utilitate stabilirea contextului endocrin și metabolic prin dozări radioimunologice de hormoni circulanți și determinări biochimice de enzime specifice diverselor metabolisme aerobe și anaerobe, cum sînt lacticdehidrogenaza, creatinkinaza, succindehidrogenaza, alfa-glicero-fosfat dehidrogenaza, alanin-amino-transferaza, superoxid-dismutaza, glutationperoxidaza etc. Și pentru că nu totdeauna performantele demonstrate în laborator concordă cu cele obținute în cursul probelor sportive, credem că a sosit timpul ca anumiți parametri biologici să fie urmăriți și la noi, de la distanță cu ajutorul sistemelor telemetrice de tip Holter.

În al treilea rînd am înțeles că medicina sportivă prezintă numeroase capcane care obligă la competență și colaborare interdisciplinară cu specialiști de diferite profile medicale, exploratorii, psihologi, biochimiști, electroniști etc.

Specialistul în medicină sportivă trebuie să aibă o înaltă calificare profesională pentru a putea cuprinde variatele aspecte ale domeniului, începînd cu selecția și dirijarea științifică a antrenamentului și sfîrșind cu patologia generală și specifică efortului de performanță. Atît formarea sa, cît și înarmarea medicului de medicină generală cu cunoștințele de bază indispensabile fundamentării științifice a efortului fizic ca factor de sănătate și performanță, ar trebui începută încă din facultate. Pentru a crește cuantumul unor astfel de cunoștințe în rîndul viitoarelor generații de medici, considerăm necesară introducerea și în învățămîntul universitar medical a disciplinei de Medicină sportivă cu un număr suficient de ore de curs și demonstrații privind bazele teoretice și practice ale culturii fizice medicale.

Ca disciplină medicală la interferența mai multor specialități, medicina sportivă se constituie ca o specialitate distinctă cu concepte, metode și tehnici proprii, care deservesc nu numai obiectivele specifice domeniului, ci și pe cele ale medicinii profilactice și recuperatorii. Este bine cunoscut că o mare parte din metodologia recuperării medicale se bazează pe anrenanea și îmbunătățirea activităților somato-vegetative restante cu ajutorul kinetoterapiei.

Bazele teoretice atît ale indicațiilor sanogenetice sau recuperatorii cît și limitele kinetoterapiei și efortului, în general, trebuiesc cunoscute de întreg corpul medical, începînd cu medicul generalist și sfîrșind cu specialiștii din domeniul medicinii sportive și recuperatorii.

De aceea, în prezent cînd se știe că efortul fizic realizează eliberarea a numeroase substanțe biologic active indispensabile stării de sănătate și îmbunătățirii performanțelor normale sau restante ale organismului, medicina culturii fizice nu mai poate lipsi din învățămîntul superior medical.

Pentru a se evita eventuala încărcare a planurilor de învățămînt cu o nouă disciplină propunem ca alternativă, întregirea pregătirii teoretice medicale cu cunoștințe de medicină sportivă, în cadrul disciplinei de Educație fizică, existentă în actualele planuri de învățămînt cu un mare număr de ore exclusiv practice.

Indiferent de soluția adoptată, fondul aperceptiv al medicului prezentului și mai ales al viitorului va trebui întregit cu noțiuni teoretice și practice temeinice de medicină sportivă, veritabilă „clinică a omului sănătos".

Acestea sînt doar cîteva din ideile și opiniile sugerate de lucrările și discuțiile purtate la interesanta manifestare științifică a Centrului de Medicină Sportivă, căruia îi mulțumim și pe această cale pentru inițiativă și organizare.

I. HĂULICĂ et I. APOSTOL : L'effet physique entre la santé et la performance

En tant que principale source d'énergie pour la contraction musculaire, l'A. T. P. se forme de manière continue par l'une des trois voies métaboliques responsables de sa recupération au niveau muculaire.

Le couple A. T. P.—phospho-créatine, dénomé système phosphogène, assure la concentration constante de l'A. T. P. musculaire, pour des périodes très brèves (10-15 secondes), de l'énergie nécessaire à l'activité musculaire.

Le rendement énergétique du système anaérobie glycogèneglucose-acide lactique en tant que seconde source rapide d'énergie ne couvre pas les besoin, énergétiques de l'activité musculaire de longue duréee. Ne dépassant pas 40-50 secondes, ce système assure l'éxigence énergétique des efforts brefs, de vitesse ou de force.

Les besoines énergétiques des efforts de résistance peuvent étre satisfaits seulement avec la participation de l'oxygène à la dégradation de la glucose, des acides gras et de certains amino-acides au niveau mitocondrial. En présence de l'oxygène se produisent les réactions d'oxydation des atomes d'hydrogène résultant

de la dehydrogénation succesive des trois sources énergétiques au niveiau du cycle Krebs.

En général, les trois systèmes fournissant l'énergie contractile complètent leur apport énergétique en contribuant simultanement ou succesivement, à couvrir les besoins énergétiques.

I. HĂULICĂ and I. APOSTOL: Physical Effort Balancing between Good Health and High Performance

As is know, A. T. P. — the source of energy in muscle contraction is being continuosly produced in one of the three metabolic ways responsible for its re-production within the muscles.

It is common knowledge that A. T. P. is the main source of energy in muscle contraction.

The A. T. P. — phospho-creatine couple, also described as a phosphogeneous system, ensures constant concentration of A.T.P. in the muscles over a short apace of time (10-15 seconds). This is the energy needed in muscle activity.

The enegetic efficiency of the anaerobic glycogen-glucoselactic acid system as a second quick-acting source of energy, does not cover the energetic requirements of maximum long-term muscular activities. The foregoing substances do not exceed 40-50 seconds' action, only ensuring the underlying substratum for short speed or power efforts.

The energetic requirements of resistance efforts are only met with the participation of oxygen in the degradation of glucose, fatty acids and certain aminoacids to mitocondrial level. It is in the presence of oxygen that ocur the oxidation reactions of the hydrogen atoms resulting from the succesive de hydrogenation of the three sources to the Krebs cycle level.

Generally, the three system supplying contractile energy complete their energogenic contribution by simultaneously or succesively helping to meet energetic requirements.

OPINII - CONSULTAȚII

APRECIERI ASUPRA EVOLUȚIEI RECORDURILOR MONDIALE LA ÎNOT (III)

Prof. MIRCEA OLARU
C.S.S.1 — București

În cadrul acestui serial, au fost prezentate pînă acum probele „scurte", de viteză la înotul liber (50 m și 100 m, masculin și feminin). În articolul de față vom urmări probele de 200 metri liber masculin și feminin.

Abordăm mai întîi proba de 200 m liber masculin. Omologarea primului record mondial datează din anul 1908, cînd la Viena, înotînd într-un bazin de 34,00 m, austriacul Otto Schaeff realizează performanța de 2 : 31,60. Dacă ne gîndim că la 100 m liber, în aceeași perioadă, se înota în jurul lui 1 : 05,00, apreciem că timpul lui Schaeff era suficient de modest, dar aprecierea noastră este, totuși, puțin cam pretențioasă pentru că cei care înotau „trudgeon", prin tehnică și gradul de antrenament de care dispuneau, nu puteau realiza desigur performanțele cu care sîntem azi obișnuiți. Peste doi ani recordul „pleacă" în Australia — sportivul Frank Beurepaire înotînd la Exeter-Anglia, într-un bazin de 25 yarzi, 2 : 30,0 nefiind însă clar că a înotat : 200 sau 225 yarzi. În scurt timp, după cca 6 luni, recordul „ajunge" în S.U.A. și, pe rînd, Daniels, Ross, conduc recordul spre 2 : 20,10 în 1916, pentru ca imediat după război, în mai 1922, cu o lună și jumătate înaintea celebrului record de sută liber sub 60 de secunde, Johny Weissmuller să preia recordul 2 : 15,60, performanță ce va fi ameliorată abia după 5 ani, cu un timp deja acceptabil pentru un mare înotător : 2 : 08,00. Acest rezultat al lui Johny a rezistat încă 8 ani, era un record „bun", cînd, în 1935, compatritotul său Jack Medica realizează la Chicago un nou record, ameliorat doar cu 8 zecimi de secundă (2 : 07,20). În 1944 William Smith — S.U.A. — „smulge" o secundă, recordul urmînd apoi să devină timp de 4 ani (1946—1950) apanajul natației franceze. Alex. Jany realizează la Marsilia 2 : 05,4, pentru ca în 1950 australianul John Marshall să readucă după 40 de ani, recordul în „Țara cangurilor". Înotul mondial începea astfel să capete (dimensiuni planetare" prin această luptă interesantă pe diferite continente, între diferite națiuni.

În 1954, americanul de origine japoneză Ford Kono realizează 2:03,90, peste un an britanicul Jack Wondrop obține 2:03,40, iar peste doi ani, în 1957, Richard Hanley — S.U.A. aduce valoarea recordului în vecinătatea celor 2 minute. Dar FINA, începînd din mai același an interzice folosirea bazinelor „scurte" (de remarcat că toate recordurile de pînă acum au fost realizate în bazine de 25 yarzi, mai puțin cel al francezului Alex Jany, care a fost omologat într-un bazin de 25 m, deci tot „scurt"). Timpul standard de 2 : 04,80 care a fost stabilit de FINA pentru realizarea recordurilor mondiale în noile condiții regulamentare a fost egalat, în 1958, de John Konrads — Australia (2 : 04,80) ameliorat de acesta (2 : 03,20), după alte două luni pentru ca spre sfîrșitul verii din același an recordul să devină „japonez". Yamanaka Tzuiosi începe duelul cu J. Konrads cu un prim record de 2 : 03,00, peste 6 luni Konrads îl recucerește (2 :'02,00), peste alte 6 luni Tzuioși revine, ameliorînd singur, în continuare de patru ori recordul care ajunge în anul 1961 la 2 : 00,40. Antrenorii și sportivii implicați doreau să fie depășită granița celor două minute. Australienii implică în „duelul" cu japonezii pe succesorul lui Konrads, Robert Windle care, la Tokyo, în 1963, corectează performanța lui Tzuiosi, este adevărat cu foarte puțin (2 : 00,30). Poate că „duelul" ar fi avut deznodămîntul așteptat la J.O. 1964 dacă proba ar fi fost inclusă în programul întrecerilor. Dar nu a fost să fie așa. Pînă la urmă americanii reușesc depășirea granitei cu primul „produs" cu eticheta" age grups sistems", Don Scholander, unul dintre milioanele de copii angrenați în practicarea înotului prin acest super sistem de or-

ganizare a competițiilor pentru tineret sistem inițiat încă din 1951 de antrenoarea Berth Kauffman pe coasta californiană, sistem care a fost, așa se pare, inițial folosit de... australieni încă din anii imediați terminării războiului. Începînd din 1963 Don Scholander devine primul înotător care reușește să înoate sub faimoasele „două minute" (1 : 58,80), ameliorînd în perioada 1963—1968 de încă 8 ori recordul mondial, pentru a-l preda unui alt renumit înotător (Mark Spitz) cu o valoare mai bună de 6 sec. 1 : 54,30 în august 1968 la Long Beach într-un bazin cu apă „dulce", adică exact cum preconiza FINA ca începînd din 1969 apa bazinelor să aibă calitățile apei potabile.

Mark Spitz, care „supralicitase" pronosticurile pentru J.O. 1968 primind o „lecție" binemeritată despre modestie..., a reușit să revină în plină formă la următoarea olimpiadă (cucerind 7 medalii de aur... dar pînă atunci el a egalat recordul lui Scholander în 1969, peste doi ani, în 1971, într-un concurs bilateral cu RDG realizează în bazinul care a prilejuit omologarea recordului mondiale, 1 : 54,20, pentru ca numai după o săptămînă, de data asta într-un bilateral cu echipa Uniunii Sovietice, la Minsk, să conducă recordul la 1 : 53,50 ; în anul Olimpiadei muncheneze Mark cîștigă medalia de aur cu un valoros record mondial 1 : 52,78.

Peste exact doi ani de la acest record, în 1974, Tim Shaw din SUA „smulge" recordului lui Spitz mai bine de o secundă (1 : 51,66) pentru ca după încă un an să apară Bruce Furnis, tot american, care în 1975 ameliorează de trei ori recordul mondial într-o luptă necruțătoare cu sine însuși. În seriile concursului de calificare pentru alcătuirea echipei reprezentative a SUA în vederea participării la Campionatele Mondiale de la Cali el realizează primul record (1: 51,41) apoi în aceeași zi, în finală (1 : 50,89) pentru ca după „mondialele" de la Cali, la campionatele tradiționale ale SUA, din luna august să realizeze 1 : 50,32, în anul următor (1976) „ratează" reușita de a fi primul care să înoate sub 1 : 50, realizînd doar 1 : 50,29 în finala olimpică de la Montreal — nou record mondial (în serii 1 : 50,93) într-o crîncenă întrecere cu compatrioții săi J. Naber și J. Montgomeri (1 : 50,50 și respectiv 1 : 50,59) Mark Spitz fusese de acum dat uitării. Este adevărat că faima cucerită de el cu greu va mai fi reeditată de un alt înotător — cele 7 medalii de aur „incitînd" permanent sportivii pentru măcar o egalare a acestui succes.

Primul înotător care depășește limita de 1 : 50,00 este sovieticul Serghei Koplianov care în 1979, la Potsdam, conduce recordul lui Furnis la 1 : 49,83, prevestind o perioadă de largă afirmare a înotului din URSS (ne gîndim și la recordul lui Vl. Salnikov, care la 1500 m liber a realizat un timp care corespunde de... 15 ori remarcabilei performanțe de a înota suta de metri sub 60 de secunde 14 : 54,76 !). Peste un an în 1980 recordul este „readus" în SUA de Ambrose Gaines (1 : 49,16) iar peste doi ani, în 1982, în bazinul care a super-modernizat înotul american (Mission Viejo) Gaines ameliorează ultima dată, pentru elita american, recordul în această probă (1 : 48,83) deoarece „sosise ora" apariției unui alt mare vîrf al natației mondiale, Michael Gross — R.F.G., care din iunie 1983 nu a mai cedat recordul nimănui : 1 : 48,28 apoi 1 : 47,87 în 1983 ; 1 47,55 apoi 1 : 47,44 în 1984, ultimul la J.O. de la Los Angeles. De atunci recordul „stă" neclintit urmînd ca în 1988, anul Jocurilor Olimpice, să „egaleze" longevitatea recordului lui Don Scholander (5 ani). Michael Gros este un „uriaș" la propriu (are talia de nu mai puțin de 2,01 m) și la figurat prin impresionanta sa „carte de vizită" ca recordmen, prin tehnica sa impecabilă, de cea mai mare eficiență — tempo scăzut (viteză ridicată —, prin dezinvoltura cu care se prezintă la start sau publicului albatrosul din Offenbach a devenit un simbol al victoriei senine în toate publicațiile care evocă întrecerile de înot și succesul lui M. Gross la J.O. de la Los Angeles).

Recordul feminin la 200 m liber a debutat în 1918, tîrziu am spune, cum de altfel a fost și debutul înotului feminin în general.

În iulie 1918 O. Dorfner din SUA realizează într-un bazin de 100 y (din Alameda 2 : 54,40, timp care se omologhează ca prim record mondial. Recordul „rămîne" în SUA pînă în 1933, ameliorat pe rînd de C. Boyle 2 : 47,60 G. Ederle (2 : 45,20), M. Norelius (2:40,60) și H. Madison (2:34,60) ; o mențiune interesantă pentru Gertrude Ederle care în august 1926 devine prima femeie care reușește în tentativa traversării Canalului Mînecii (La Mache) în 14 h. 34 min, înotînd în procedeul craul aproximativ 33 km de la capul Gris-Nez din

Franța pînă pe coasta engleză la Dower : triumful care a urmat a fost senzațional, tipic pentru o reușită new-yorkeză (cortegii pe Brodway, confetii fanfare angajamente ca vedete de muzic-hall, articole omagiale etc.).

În perioada 1933—1960 recordul „părăsește SUA, fiind, pe rînd, deținut de olandezele W. den Ouden (2 : 28,50—2 : 25,30) și Ria van Veen, 2 : 24,60) apoi de R. Eveger din Danemarca (2 : 21,70) pînă la începerea celui de al doilea război mondial. Deabia în 1956, recordul este dobîndit de australienele Dawn Fraser (2 : 20,70) și Loraine Crapp (2 : 19,30—2 : 18,50) aflate în perpetuu duel, duel tranșat în favoarea lui Dawn care în 1958 corectează de două ori (2 : 17,70—2 : 14,70) pentru ca în 1960 ea să aducă recordul la 2 : 11,60 toate stabilite în bazine măsurate în yarzi, primele două în bazine cu apă „dulce" ultimul în „apă sărată", regulamentul FINA nu intervenise încă în acest sens. Au fost necesari 6 ani pentru ca recordul lui D. Fraser să fie redobîndit de înotătoarele americane L. Watson (2 : 10,50—1966), P. Kruse (2 : 09,70—1966), S. Pedersen (2 : 09,50 —1968), E. Wetzel (2 : 08,80—1968) și D. Mayer (2 : 06,70—1968) iar după trei ani în 1971, Shane Gould în două reușite consecutive aduce recordul în Australia (2 : 06,50—2 : 05,80). Cu o lună înaintea J.O. de la Munchen din 1972, S. Babashoff din SUA va aduce recordul în America (2 : 05,21) pentru ca în finala olimpică S. Gould să-l recucerească (2 : 03,56) păstrîndu-l în Australia timp de 2 ani. Dar din 1973, anul cînd înotătoarele din RDG își fac masiv apariția pe listele topurilor mondiale la înot recordul începe să se „clatine". În 1974 la Campionatele europene desfășurate la Viena recordul este preluat de Cornelia Ender RDG (2 : 03,22) viitoare înotătoare care la 10 ani distanță de „isprava" lui D. Scholander va fi prima femeie care reușește să înoate 200 m liber sub limita magică a celor 2 minute. Dar pînă la acest eveniment recordul este ameliorat de două ori, iarăși de S. Babashoff, SUA (prima dată 2 : 02,94 la 23.08. 1974) deci la numai o zi după recordul lui Ender, în seriile Campionatelor SUA desfășurate la Concord și a doua oară — iarăși 2.02.94, record mondial egalat, în 31.08.1974 în finalele probei de la aceste campionate celebre. Revanșa lui Ender este decisivă : în primăvara anului următor reintră în posesia recordului (2 : 02,27) în cadrul concursului bilateral RDG—URSS, pentru ca peste un an, în iunie 1976, recordul să „coboare" sub 2 minute —1 : 59,78, apoi, în finala olimpică de la Montreal, peste aproximativ 50 de zile, recordul să devină 1 : 59,26. După Montreal o altă competiție de amploare este în atenția înotului — Campionatele mondiale din Berlinul Occidental, în 1978. Cu o lună înainte Ender cedează compatrioatei sale Barbara Krause prețiosul record — 1 : 59,04 dar în zilele „mondialelor", ca de altfel multe alte înotătoare din RDG parcă „neintrate în formă", medalia și recordul sînt adjudecate de americana Cynthia Woodhead — 1 : 58,53.

În mare vervă, Cynthia mai corectează recordul de două ori în 1979 (1 : 58,43—1 : 58,23), făcîndu-l imbatabil timp de 5 ani, dar înotătoarele din RDG revin în mai 1984 cu Kristin Otto (1 : 57,75 — teribil record !), pentru ca în 1986, în concursul de selecție pentru „mondiale", o altă înotătoare din RDG să fixeze actualul record mondial la 1 : 57,55. Este vorba de Heike Friederich de numele căreia ne leagă amintiri plăcute ale devenirii lui Tamara Costache care din 1985 s-a remarcat alături de Heike în Campionatele europene de juniori.

Urmărită în topul mondial 1987, proba de 200 m liber feminin prilejuiește înscrierea mai multor nume de înotătoare din țara noastră : pe locul 5 Stela Pura din Baia Mare (2 : 00,18), Noemi Lung de asemenea din Baia Mare are (locul 6, cu 2 : 00,50), Luminița Dobrescu (locul 9 cu 2 : 00, 65), Livia Copariu (locul 27 cu 2 : 02, 16) ; cifrele indică concis cît de acerbă este lupta pentru afirmare în cuprinsul a 5 sec. dintre prima și cea de a 75-a performanță, multe nume celebre ajung spre subsolul topului pentru diferențe de timp puțin sesizabile de către nespecialist.

Proba de 200 m liber, mai ales cea rezervată fetelor, este un punct „forte" în maniere de abordare a „tacticii" efortului din concurs. Durata efortului, de aproximativ 12 sec,. face ca din punct de vedere al fiziologiei și biochimiei efortului, proba să fie tipică pentru categoria de efort mixt, la pragul care desparte regimul anaerob de cel aerob. Organismul sportivului este marcat de forme greu de imaginat ale oboselii (lactacidemie foarte ridicată datorie de oxigen mare) care nu pot fi „ocolite".

FIȘA TEHNICĂ
a probei de 200 m liber (m)

Anul de debut, nr. total de ani ai evoluției : 1908 – 1984 – 76 de ani
Record inițial, record actual, nr. sec. evoluție: 2 : 31,6 - 1 : 47,44 -0 : 44,16
: 151,60 s - 107,44 -0,44, 16
Viteza recordurilor /m-s/ : 1908 - 1,32 m/s // 1984 - 186 m/s // dif. : -0,54 m/s
Progres anual / 76 de ani - 0,54 m/s / : -0,01 m/s pe an
/ 44,16 sec. - 76 de ani / : -0,58 sec. pe an
Nr. recorduri omologabile : 48 în 76 de ani
Nr. recordmeni / persoane fizice / : 23 sportivi în 76 de ani
Nr. națiuni deținătoare de recorduri : loc 1 - SUA 27 recorduri omologabile, locul 2 - JAP 5 rec. om., locul 2b - RFG 5, locul 2c - AUS 5, locul 3 – AUT 1, locul 3b - FRA 1, locul 3c - GBR 1
Nr. de sportivi deținători de recorduri : loc 1 - de 9 ori Scholander, locul 2 - de 5 ori Yamanaka T, locul 3 - de 4 ori M. Spitz, locul 3b - de 4 ori B. Furniss, locul 3c - de 4 ori M. Gross, locul 4 - de 3 ori J. Konrads, locul 5 - de 2 ori J. Weissmüller, locul 5b - de 2 ori A. Gaines, locul 6 - o dată O. Schaeff, F. Beaurepaire, C. Daniels, N. Ross, J. Medica, W. Smith, A. Jany, J. Marshall, F. Kono, J. Wardrop, R. Hanley, R. Windle, H. Klein, T. Shaw, S. Koplianov

FIȘA TEHNICĂ
a probei de 200 m liber (f)

Anul de debut, nr. total de ani ai evoluției : 1918 - 1986 - 68 de ani
Record inițial, record actual, nr. sec. evoluție : 2 : 56,40 // 1 : 57,55 // 58,85
: 176,40 // 117,55 // 58,85
Viteza recordurilor / m - s / 1918 - 1,13 m/s // 1986 - 1,70 m/s // 0,57 m/s
Progres anual / 68 ani - 0,57 m/s / - 0,01 m/s pe an / mai exact 0,0083823 m/s
/ 58,85 sec. - 68 ani / - 0,86 sec. pe an / mai exact 0,8654411 m/s
Nr. recorduri omologabile : 36 în 68 de ani
Nr. recordmene / persoane fizice / : 22 în 68 de ani
Nr. de națiuni deținătoare de recorduri : loc 1 - SUA 16 recorduri omologabile, locul 2 - AUS 9 rec. om., locul 3 - RDG 7, locul 4 - HOL 3, locul 5 - DAN 1
Nr. de sportive deținătoare de recorduri : loc 1 - de 4 ori D. Fraser, loc 1b - de 4 ori K. Ender, locul 2 - de 3 ori C. Woodhead, locul 2b de 3 ori S. Babashoff, locul 2c - de 3 ori S. Gould, locul 3 - de 2 ori W. Ouden, locul 3b - de 2 ori L. Crapp, locul 4 - o dată O. Dorfner, C. Boyle, G. Ederle, M. Norelius, H. Madison, R. van Veen, R. Eveger, L. Watson, P. Kruse, S. Pedersen, E. Wetzel, D. Meyer, B. Krause, K. Otto, H. Freiderich

decît cu o „tactică de efort" de o factură net științifică. Urmărind graficul de concurs la toate probele feminine de 200 m (inclusiv la bras, fluture, spate) începînd din anul 1972 (ne referim la rezultatele înregistrate mai ales la întrecerile olimpice de înot) am remarcat, în mod deosebit la înotătoarele din RDG, că „intermediarele" acestei probe (n.a. timpii realizați pe fiecare lungime de bazin) descriu grafic o curbă aproape identică, indiferent de procedeul înotat. Spațiul nu ne permite să reproducem aceste grafice așa că am preferat să asociem imaginea acestor curbe cu... imaginea conturului degetelor palmei stîngi adusă în poziție față de executant; maniera pare curioasă dar sîntem siguri că este sugestivă: degetul cel mai mic reprezintă valoarea în timp a primului bazin care de regulă, fiind însoțit de executarea startului, este cel mai rapid și numără cele mai puține secunde, degetul inelar reprezintă intermediarul pe cel de la doilea bazin, degetul mijlociu — intermediarul la cel de al treilea bazin iar arătătorul cel de al patrulea bazin. Care este partea practică a acestei asocieri? Pentru antrenor și chiar pentru sportiv, poate fi un mod operativ de a „calcula" dozarea intensității de înot pe fiecare lungime chiar și la repetările de antrenament: cea mai mare viteză (I va fi, firesc, realizată pe primul bazin, apoi, în ordinea acestei viteze (II), va fi... bazin, viteza următoare (III) va fi realizată pe al doilea bazin pentru ca viteza cea mai scăzută (IV) să fie realizată pe cel de al treilea bazin. Ca un exercițiu încercați să pozați degetele astfel și să vă imaginați viteza de înot a fiecărei lungimi. Cel care dorește să perfecționeze acest automatism tactic de efort trebuie să-l încerce, mai întîi, la valori moderate ale vitezei sale, de înot urmînd ca treptat aceasta să crească... pînă la record mondial; ca o ilustrare a acestei scheme reproducem aici „tactica de efort" realizată de actuala deținătoare a recordului mondial, Freiderich Heike, la Campionatele europene de înot de la Sofia — 1985: primul bazin — 28,99, al doilea — 30,96, al treilea bazin — 31,07 iar al patrulea — 28,53! (1:59,55); cel de al patrulea bazin a fost înotat mai rapid decît primul bazin, iar dacă cineva dorește încă o demonstrație în sprijinul ideii că „tactica de efort" este un element foarte bine realizat de înotătoarele din RDG, vom mai reda intermediarele lui Heike în seriile de calificare pentru finală, deci atunci cînd timpul, efortul era de presupus că sînt la valori mai scăzute. Iată-le: 28,65—31,10—32,00—31,08 — asociați aceste valori cu dimensiunile degetelor dv. și veți avea încă o dovadă în sensul discutat!

Dacă ne-am permis să etichetăm proba de 100 m liber ca fiind „regina" concursurilor de înot, despre 200 m liber ce-am putea zice? Cu riscul de a fi acuzați de manierism, propunem termenul de „arlechin", gîndindu-ne cît de greu îi poate fi unui asemenea personaj să producă satisfacții sub veșnica umbră a paloșului gîdelui, (citește — efortului) de care va putea scăpa doar prin „vicleșug" și „inteligență" de cea mai umană factură. Incontestabil este că probele de 200 m sînt „cele mai interesante" probe, prin ele se demonstrează clar cît revine calităților unui sportiv, cît calităților antrenorului și nu de multe ori înclinăm să punem, în acest caz, pe primul plan — munca antrenorului, adesea uitat de toți în euforia succesului obținut!

M. OLARU: Appreciation de l'évolution des records mondiaux à la nage (III)

En continuant la série de ses articles, l'entraîneur se réfère maintenant aux épreuves de 200 m libre masculin et féminin, en présentant des aspects d'ordre général et particulier, hautement utils pour les spécialistes et pour les nageurs. Au sujet de l'histoire de l'épreuve de 200 m libre, l'auteur mentionne le premier record mondial de 1908, réussi à Vienne par Otto Schaeff, enregistrant le t emps de 2:31,60. Il présente ensuite les autres auteurs des records mondiaux, les circonstances, les progrès des résultats, les moyens ayant contribué à l'amélioration des performances. O. Dorfner (USA) a établi le record à 200 m libre en 1918 — la première sportive ayant enregistré la meilleure performance sur cette distance. L'auteur accorde une attention toute particulière dans ce chapitre, à l'évolution des meilleures nageuses de notre pays qui se sont situées sur des positions de pointe à cette épreuve et à leur chance future.

M. OLARU : On the Evolution of World Records in Swimming (III)

In this third part of his study, the author refers to the feminine and masculine free 200 m events, dealing with both general and particular aspects of great utility for the specialists and swimmers. He mentions that the first world record was set by Otto Schaeff in Vienna, in 1908 : 2:31.60. He enumerates the other swimmers that set world records, shows the circumstances in which they were established, points to the progress made, and underlines the means that contributed to higher performance. The women's first record was established by the American O. Dorfner. Great attention is given to the evolution of our women swimmers who ranked foremost in this event and to their future prospects.

FIŞA ANUALĂ DE EVALUARE A ACTIVITĂŢII ANTRENORILOR

(indicaţii şi anexe)

Lector univ. OCTAVIAN UNGUREANU
Universitetea „Al. I. Cuza"—Iaşi

Dintre factorii acceptaţi în genere ca determinanţi în obţinerea performanţelor sportive (elemente conceptuale, factori metodici, elementul uman, condiţiile de bază materială, cerinţele psiho-sociale etc.), se acceptă, totuşi, premisa rolului determinant al antrenorului.

Din acest punct de vedere considerăm că evaluarea şi ierarhizarea valorică cît mai obiectivă a activităţii fiecărui antrenor (de la toate nivelele de instruire) poate constitui o pîrghie importantă de stimulare a efortului profesional şi, implicit, de cunoaştere a rezultatelor din domeniul sportului de performanţă.

La baza elaborării fişei au stat reglementările în vigoare ale CNEFS-ului, lucrările unor specialişti, contribuţia cadrelor tehnice CJEFS Iaşi şi a antrenorilor din principalele unităţi de performanţă din judeţ. Considerăm că orice perfecţionare adusă lucrării de faţă va contribui la definirea unui instrument metodic cerut în măsură tot mai mare de practica domeniului.

Scopul fişei de evaluare

1. Stabilirea de indicatori realizabili şi stimulativi pentru activitatea tuturor antrenorilor, indiferent de poziţia ocupată în structura unei secţii sau unităţi sportive.
2. Stabilirea proporţiei de puncte pentru fiecare indicator considerat util.
3. Stabilirea calificativului anual exprimat în 5 trepte de apreciere (clase calitative) condiţionate de limitele unui anumit punctaj.

Criterii şi indicatori de apreciere

În vederea realizării unui raport optim dintre diversitatea domeniului şi utilizarea operativă a fişei s-au luat în discuţie un număr de 6 criterii de apreciere :

11. Pregătirea, realizarea şi perfecţionarea activităţii de instruire cu 5 indicatori şi un total de 25 pct. (maxim) **anexa 1.**
2. Rezultatele competiţionale interne, internaţionale şi realizarea de recorduri, cu punctaj pentru J.T.S. **(anexa 2).**
3. Promovările în loturile olimpice, naţionale, secţii olimpice şi sistemul divizionar existent în judeţ **(anexa 3).**
4. Activitatea depusă ca antrenor la nivelul loturilor naţionale. judeţene **(anexa 4).**
5. Activitatea de selecţie cu 3 indicatori **(anexa 5).**
6. Activitatea din sistemul divizionar naţional (A, B şi juniori şcolari).

În urma cumulului de puncte, pe baza criteriilor menţionate se stabilesc calificativele anuale după următorul punctaj :

— Nesatisfăcător	151 p.
— Suficient	121—150 p.
— Satisfăcător spre bine	91—120 p.
— Bine	61— 90 p.
— F. bine	31— 60 p.
— Excepţional	sub 30 p.

Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1988 pag. 56

CRITERIUL ACTIVITĂȚII PROFESIONALE

Nr. crt.	INDICATORI	CONȚINUT ȘI CRITERII	Punctaj maxim	Menționări
1.-	Proiectarea și modelarea instruirii	Planificarea, evidența și analiza pe baza de parametri cantitativi și calitativi ai instruirii. Reflectarea acestor parametri în activitatea curentă, de perspectivă apropiată și anuală a instruirii, pe principiul planificare-realizat-corectiv.	5 p.	
2.-	Conducerea procesului de instruire	Utilizarea metodelor și procedeelor adecvate și de actualitate în predării, aspecte originale de aplicare. Raportul dintre conținutul antrenamentelor și cerințele modelului de performanță. Realizarea individualizării lucrului pe loturi, linii, compartimente, etc. Utilizarea de mijloace și materiale specifice (numar, calitate).	5 p.	
3.-	Activitatea profesională și propaganda	Disciplina profesională, receptivitate. Relațiile cu sportivii și cele de grup social. Calificativele profesionale (aprecieri, aprecieri, examene, control). Publicații personale, participări la comunicări, activități metodice, calitatea preocupărilor pentru informarea curentă de specialitate.	4 p.	
4.-	Realizarea complexă în pregătirea sportivilor	Colaborarea cu corpul medical (teste, controale de rutină). Îndrumarea și dirijarea antrenamentelor; colaborarea cu alți specialiști. Capacitatea de lucru în echipă cu alți antrenori.	5 p.	
5.-	Colaborarea cu școala, familia și întreprinderea	Asigurarea integrării profesionale și sociale a sportivilor. Aspectul de asigurare a școlii și de cultivare a relațiilor de colaborare. Modalități de comunicare a familiei, frecvența contactării, aportul în cîrcul școlii și întreprinderea	3 p.	

CRITERIUL PROMOVĂRII SPORTIVILOR

Nivel de promovare	Punctaj	Menționări
- Lot olimpic	25 pct.	Sportivii care au și activitate competițională în echipe reprezentative primesc 2 pct. în plus
- Centru olimpic de pregătire	20 p.	
- Lot național A	15 p.	
- Lot național I	8 p.	
- Lot național II	6 p.	
- Lot național a.II	4 p.	
La școala principală de semănări din județ	6 p.	În fișele de pontaj anuale numărul de concursuri de selecție și semănări pe școala respectivă
La centrele județene de J.	4 p.	
În sist.diviz.din județ (A)	12 p.	Pentru fiecare sportiv în fiecare an de activitate în diviziile cu condiția participării la loc în finală.
În sist.diviz.din județ(B)	10 p.	
În sist.diviz.din județ goleri	8 p.	

Nivelul	Competiția	Locul - punctaj I	II	III	IV	V	VI	Mențiuni
Internațional	J.O.	120	85	75	60	50	40	Punctajul se acordă la fiecare participare din anul respectiv
	C.M.S.	100	80	70	50	40	30	
	C.M.T.	80	65	55	40	30	20	
	C.M.J.	70	60	50	20	15	10	
	I.M.S.	55	50	40	15	10	5	
	C.E.S.	95	75	65	40	35	20	La echipe punctajul se împarte pe compoziții cu mențiunea "CONTRIBUTIE"
	C.E.T.	70	50	40	30	20	10	
	C.E.J.	50	40	30	20	10	5	
	C.B.Priet.	30	20	15	-	-	-	
	C.B.T.	20	15	10	-	-	-	
	C.B.J.	15	10	5	-	-	-	
Național	C.RSR.S	25	15	10	6	4	3	Punctajul se acordă o singură dată pe an
	C.RSR.T.	15	10	7	3	3	2	
	C.RSR.J.	10	7	5	3	2	1	
	Cupa RSR	10	7	5	-	-	-	
Recorduri	R.MS. 150 p.							Un junior care realizează record la seniori, punctează la ambele categorii
	R.MT. 120 p.							
	R.MJ. 115 p.							
	R.RSR.S 30 p.							
	R.RSR.T. 20 p.							
	R.RSR.J. 15 p.							

CRITERIUL ACTIVITATII COMPETITIONALE IN SISTEMUL DIVIZIONAR NATIONAL

Nivel	INDICATORI	CLASAMENT-puncte		MENȚIUNI
Divizia A	- Clasarea în primele 3 locuri	Loc I	60 p.	
		Loc II	50 p.	
		Loc III	40 p.	
	Menținere în grupa valorică I		25 p.	Se pot face diferențieri de punctaj acordat și în funcție de locul ocupat într-o anumită grupă valorică
	Menținere în grupa valorică II		15 p.	
	Retrogradare	Se scad 50 p.		
Divizia B	Clasarea în primele 3 locuri	Loc I	40 p.	
		Loc II	30 p.	
		Loc III	25 p.	
	Menținerea în divizie	-	15 p.	
	Retrogradare	Se scad 30 p.		
	Promovare A	Se acordă 50 p.		
Divizia juniori și școlari	Clasarea pe locurile I-VI	Loc I	30 p.	
		Loc II	20 p.	
		Loc III	15 p.	
		Loc IV	10 p.	
		Loc V	7 p.	
		Loc VI	5 p.	
	Retrogradare	Se scad 25 p.		
	Promovare	Se acordă 25 p.		

FIŞA DE APRECIERE A ACTIVITĂŢII ANTRENORULUI

Numele şi prenumele

Criterii conform anexelor	Indicatori	Rezultat obţinut 1988	1989	1990	Mențiuni (- +)
Activitatea profesională	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
Rezultate competiționale	Internaționale				
	Naționale				
	Recorduri				
Promovări de sportivi în loturi	Olimpice				
	Seniori				
	Tineret				
	Juniori				
	Divizia				
	Centre				
Activitate cu antrenori la loturile naționale, județene	Seniori				
	Tineret				
	Juniori				
	Tabere				
	La județe				
Activitatea de selecție	Înscrieri				
	Selecționeri				
	Excepții				
Activitatea în sistemul divizionar	A				
	B				
	Juniori-școlari				
TOTAL PUNCTE					
CALIFICATIVUL ANUAL					

Nr. crt.	Etapa	Conținut-cadru	Punctaj	Mențiuni
1.-	Depistare și selecție inițială	Conform criteriilor UNEF și prevederilor federațiilor de specialitate semnificative în obținerea rezultatelor de excelență corelarea armonioasă dintre "normal", "mediu", "permanență", "permanențe".	0,15 p.	Se acordă pct. fiecărui copil cu rezultatele corespunzătoare vârstei
2.-	Selecție primară, secundară și definitivă cu menținerea în secție	Se prezintă fișa individuală cu rezultatele probelor de control (periodice). Rezultate în competiționale. Se atestă nivelul de cunoștințe și deprinderile esențiale de ordin general. Se definește perspectiva pe 1 an de activitate (capacitățile de progres, obiective)	1 p. 2 p. 3 p.	În primul an În anul II În anul III de activitate în secție
3.-	Depistarea și selecția unui element cu datare de excepție	Se prezintă fișa individuală cu caracteristicile sportivului, rezultatele obținute, starea de sănătate și propunerile de perspectivă	50 p.	- cand transferului, - atestat - cand primește 1/3 punctaj pe durata unui ciclu olimpic.

Completări cu privire la evaluarea activității antrenorilor

1. — În cazul obținerii calificativului „SUFICIENT" timp de 2—3 ani consecutivi, se va efectua o analiză (măsuri și termene de redresare) dublată de acțiuni pentru îndrumare și control efectuate la intervale apropiate (2—3 luni).
2. — În cazul obținerii în doi ani consecutivi a calificativului „NESATISFĂCĂTOR" se avansează propunerea ca secția (grupa) să fie îndrumată spre aria sportului de masă sub îndrumarea unui instructor voluntar.
3. — Pentru operativitatea operațiunilor, propunem o fișă individuală pe 3—4 ani, fișă care poate fi completată pe baza indicațiilor și anexelor înaintate fiecărei unități.
4. — Rezultatele ce se vor obține prin intermediul fișei anuale de evaluare a activității cadrelor tehnice vor sta la baza întocmirii aprecierilor anuale ale antrenorilor, precum și a analizei activității acestora în ședințele birourilor cluburilor (asociațiilor) sportive, privind îndeplinirea obiectivelor și indicatorilor programului de dezvoltare a activității de educație fizică și sport pe anul respectiv.
5. — În elaborarea fișei pe care o propunem pentru aprecierea activității antrenorilor au fost luate în considerație prevederile din Regulamentul C.N.E.F.S. în acest domeniu, lucrarea prof. dr. Nicolae Postolache „Pentru o evaluare corectă a muncii antrenorului", apărută în Revista „Educație fizică și sport", nr. 1, 1988, cît și contribuția antrenorilor și tehnicienilor din județul Iași.

O. UNGUREANU : Fiche annuelle d'évaluation de l'activité des entraîneurs

Parmi tous les facteurs qu'implique la performance (conception, méthode, élément humain, base matérielle) on accepte, en général, l'idée que l'entraîneur occupe une place centrale déterminante. Pour cette raison, l'évaluation et la hiérarchisation de la valeur de leur activité, de manière objective, constitue un important levier de stimulation de l'effort professionnel et, implicitement, de connaissance des résultats du sport de performance. A cet effet, l'auteur propose un modèle de fiche d'évaluation de l'activité des entraîneurs reposant sur les règlements en vigueur des organes sportifs spécialisés et sur les travaux d'une série de spécialistes et sur la contribution des cadres techniques et des entraîneurs du district de Jassy. Les critères du calcul en vue de réaliser un rapport optimal entre la diversité des domaines et l'utilisation practique de la fiche sont : 1) la préparation, la réalisation et le perfectionnement de l'activité d'instruction avec 5 indicateurs et un total de 25 points; 2) les résultats des compétitions; 3) les promotions dans les lots représentatifs ou dans des sections supérieures; 4) l'activité d'entraîneur dans les lots; 5) l'activité de sélection; 6) l'activité dans le système divisionnaire interne.

O. UNGUREANU : Annual Survey of Coaches' Activities

It is generally acknowledged that from among all the factors responsible for high performances (concepts, methods, the human element and the material background), coaches hold a central, determinant place. For which reason, the problem of estimating and raking in terms of value most objectivley their work is a level of importance in the stimulation of vocational efforts and implicitly in assessing the results achieved in the high performance area. This is the reason for the author proposing that a model card for the estimation of coaches' activities should be adopted. The model relies on the rules and regulations in force issued by the specialized sports bodies an don the works of experts, with the technical cadres and the coaches in the Jassy county also making their contribution. We will list the criteria taken into account in achieving an optimum ratio between the diversity specific to this field of activity and an operative use of the card: 1) training, and carrying out and improvement of teaching activities, with 5 indices and a total of 25 points ; 2) competitional results; 3) promotion to representative teams or in front-rank sections; 4) training activites within the teams; 5) selection activites; 6) activites within the internal divisional system.

ÎNDRUMAR METODIC PRIVIND GIMNASTICA LA LOCUL DE MUNCA

Prof. TEOHARIE BOZIANU

C.N.E.F.S.

Gimnastica la locul de muncă mijloc important de influențare favorabilă a stării de sătătate, factor decisiv în înlăturarea oboselii de orice natură ar fi (psihică, fizică etc.), de reconfortare, compensare și în mod sigur prin cumularea valențelor cîștigate prin practicarea exercițiilor fizice, cu o largă contribuție la creșterea puterii de muncă, la sporirea productivității acesteia.

În țara noastră, această activitate a fost introdusă cu mai bine de 25 ani în urmă, fără a avea însă la bază o reglementare legislativă oficială, de stat.

După o perioadă de ascensiune, marcată valoric prin extinderea sa vertiginoasă în multe unități productive — întreprinedi — instituții — cooperative meșteșugărești — a intervenit o altă perioadă de descendență, aproape de dispariție a acestei importante componente a educației fizice.

Odată cu votarea Legii nr. 29, a sportului, în anul 1967 gimnastica la locul de muncă alături de toate celelalte componente ale educației fizice, sportului și turismului de masă a fost revitalizată.

Cuprinsă ca parte integrantă a conținutului competiției sportive naționale „Daciada", figurînd ca formă distinctă în regulamentul acesteia, gimnastica la locul de muncă a căpătat girul legislației prin prevederea expresă a sa, în Legea nr. 3/1978 privind asigurarea sănătății populației la secțiunea 5, articolul 112.

Astfel, în lege se prevede: „Unitățile socialiste cu sprijinul medicului de întreprindere, să dezvolte gimnastica de reconfortare în producție, în vederea înlăturării oboselii și creșterii randamentului în producție".

După nenumărate studii, cercetări și manuale apărute începînd cu cel realizat de prof. EFREM CHERTES și dr. DOREL MIHAIL care rămîne singura lucrare completă și de referință în țara noastră ne-am preocupat de cuprinderea acestei activități ca indicator de bază în programele de dezvoltare elaborate de CNEFS, la început **anual** și apoi **cincinal.**

De cîțiva ani, indicatorul gimnastică la locul de muncă figurează în „Plenul național unic de dezvoltare economico-soicală a R.S.R.".

Cuprinderea în tematica simpozioanelor județene și în cele trei ediții finale ale simpozionului național „Daciada", a unor lucrări de studii cercetare metodico-științifică și practică, au fundamentat mai amplu acest domeniu. De asemenea, lucrările întreprinse cu IEFS și CCEFS al CNEFS, au avut darul să propulseze noi idei, noi forme și mijloace, grupe de exerciții și căi de accelerare a practicării gimnasticii la locul de muncă, de generalizare a acesteia.

Literatura de specialitate proprie și cea din străinătate nu ia conceptul de gimnastică la locul de muncă drept o sferă de exerciții practice într-un singur mod ci, efectuată sub următoarele forme, fiecare cu o organizare, practicare și efecte, distincte și anume:

— gimnastica de angrerare;
— pauza de gimnastică;
— exerciții practicate individual;
— gimnastica la sfîrșitul lucrului.

1. Gimnastica de angrenare

Prima condiție a acesteia este ca de altfel, pentru toate celelalte forme, conștientizarea oamenilor asupra caracterului benefic asupra organismului uman. În țara noastră această formă are o răspîndire mică și cu greu implantabilă în producție încă!

Educație fizică și sport, nr. 9, 1988, pag. 61.

Fundamentarea științifică a necesității de practicare a acestei forme rezidă din :

— ridicarea nivelului proceselor fiziologice ;

— acomodarea mai rapidă cu efortul;

— mărirea capacității musculare ;

— consum mai ridicat de energie ;

— indicii de consum de oxigen se ridică după unii autori (E. Chertes) de la 315 cm^3 pe minut în repaus inițial muncii, la 400—460 cm^3 pe minut ; ceea ce favorizează o încălzire pentru lucru, similară aproape celei din sport ;

— excluderea stării „latente" de adaptare la lucru a organismului care răpește 30—50 minute din totalul minutelor de muncă din schimbul respectiv (fapt constatat și cu sprijinul cercetărilor întreprinse în comun cu IEFS și CCEFS al CNEFS) ;

— influența favorabilă a acestei forme asupra tonusului psihic — optimism poftă de lucru, sporirea atenției, a concentrării etc., ele avînd și rol de înviorare ;

— se poate practica înaintea tuturor schimburilor, cu recomandare accentuată pentru schimbul I și III, motivat de neadaptarea de dimineață și de greutățile inerente începerii lucrului de noapte.

În acest domeniu se recomanda tot circa 6—7 exerciții cu influență generală asupra organismului, în mișcări vioaie fără forțare, fără tensiune, mai mult în joacă, cu ample respirații și cu fond muzical la un tonus mediu, nezgomotos dar insinuant.

În construcția motodologică a exercițiilor pentru gimnastica de angrenare, se va ține seama de necesitatea de a se asigura :

— exerciții cu influență asupra marilor funcțiuni (circulație, respirație) ;

— exerciții cu influență asupra principalelor grupe musculare (trunchi brațe, picioare), chiar independente de specificul producției, avînd efecte generale de adaptare globală ;

— repetările exercițiilor în execuția lor nu trebuie să obosească ci să predispună ;

— durata este mică, între 3—5 minute ;

— pot și trebuie la început să fie conduse de instructori bine pregătiți, ca apoi ele mai tîrziu să fie executate de fiecare (tendință pe care o dorim realizabilă în viitor).

2. Pauza de gimnastică

Elementul primordial, componența de bază a preocupărilor organizațiilor sportive și a factorilor cu atribuții în sport.

În fapt, această formă se confundă în concepția generală cu gimnastica la locul de muncă.

Motivația introducerii acestei forme consistă din determinările făcute la unii indici fiziologici, în timpul muncii, precum și evoluția randamentului pe parcursul zilei de muncă, care au condus la depistarea în anumite perioade a apariției stării de oboseală a unor scăderi a fineții în executarea unor produse, a scăderii atenției concentrării, a apariției unor dureri în unele grupe musculare solicitate intensiv.

În acest răstimp, se produc o serie de „mutații" negative și anume :

— oboseala duce la fenomenele amintite mai înainte ;

— sistemul nervos reacționează primul la factorii care provoacă oboseala, prin scăderea excitabilității și a labilității, se deranjează stereotipii dinamici instalați în condiții normale și apar dereglări de precizie, de coordonare etc. chiar posibilitatea nedorită a unor accidente, a unor rebutări a lucrărilor.

— La o oboseală mai mare apar dereglări dintre dorința de lucru (excitația de comandă) și răspunsul dat de organism. S-a constatat că după cîteva ore de lucru, omul vrea să lucreze ca dimineața dar, face greșeli pe care specialiștii le-au depistat ca făcînd parte din neconcordanța sus amintită ;

— Modificări notabile, negative, apar și în celelalte activități ale marilor funcțiuni (respirație, circulație, mișcare), care răspund mai greoi la cerința de efort în muncă fizică, intelectuală etc. Astfel se instalează o stare de oboseală complexă, nu numai zonată într-o parte a corpului care însă poate exista înglobată mai accentuat în organism.

Una din formele importante de combatere a oboselii o constituie odihna activă care în accepțiunea noastră, a sportului, se materializează prin practicarea unor exerciții fizice în pauza de gimnastică.

Pauza de gimnastică constă în executarea unui complex de exerciții fizice cu un specific deosebit, pe o durată scurtă de timp în cadrul unei pauze de muncă prevăzută la un anumit interval de la începerea lucrului (după E. Chertes).

Ce factori trebuie luați în seamă, la stabilirea conținutului și formei odihnei active :

— cercetările naționale și cele din străinătate, susțin că odihna activă

(pauza de gimnastică), trebuie introdusă după o perioadă determinată de profilul muncii (în picioare, mergînd, stînd, cu concentrare maximă, medie minimă, micro și microclimat, vîrstă, sex, pregătire profesională etc.), de apariția primelor semne de oboseală, de calitatea și cantitatea produselor lucrate ;

— exercițiile practicate în timpul odihnei active (a pauzei de gimnastică), trebuie să fie în concordanță cu solicitarea la efort, dinamică, repetări, compensare, reconfortare, cu profilul, conținutul și forma efortului din procesul de producție. De exemplu, pentru cineva care lucrează intens, exercițiile trebuie alese cu grijă pentru a relaxa, compensa, revigora, dar ele nu pot fi lente căci nu au nici un efect ci vioaie, antrenante. În alt caz, cînd cineva lucrează cu indici mici de efort, nu se vor recomanda exerciții cu efort violent ;

— stabilirea orei cînd se acordă pauza activă, nu este universal valabilă pentru toate categoriile de lucru ci se va studia procesul tehnologic, starea obiectivă a marilor funcțiuni ale organismului, stările subiective ale celor ce muncesc (oboseala simțită, dureri, amețeli etc.).

De obicei, după determinări fiziologice, a unor studii ergonometrice, a coroborării datelor obiective cu cele subietive, pe multe cazuri, se fac medii are conduc — pe schimburi — la stabilirea orei cînd pauza este oportună și eficientă.

Toți specialiștii sînt de acord că factorii nocivi care impun pauza de gimnastică (nu cea de masă ca la noi), cer instalarea sa la 3—4—5 ore după începerea lucrului, raportat la ce schimb ne aflăm și la ceilalți factori enumerați mai sus.

Durata pauzei de gimnastcă este în general stabilită la 5—7 minute, așa cum de altfel sînt construite cam toate seturile de exerciții elaborate de mulți autori și cele recent elaborate în lucrarea pe care am coordonat-o cu IEFS și publicate în ziarul „Sportul".

Cercetători români și străini au dovedit cu indici obiectivi că după practicarea exercițiilor fizice în programul de muncă, se produc o serie de beneficii și anume :

— crește forța musculară ;

— capacitatea respiratorie se amplifică ;

— se produc efecte pozitive în circulație, se înlătură începuturi de varice, de stază limfatică ;

— sporește mobilitatea articulară și capacitatea de mișcare (vioaie, ușoară);

— crește tonusul psihic ;

— se instalează obișnuința practicării exercițiilor fizice și în alte momente ale vieții personale, ca o deprindere de igienă, de educație sanitară a maselor ;

— se produce un efect social important prin amplificarea rolului educației fizice în regimul de viață rațională a oamenilor.

Se mai au în vedere o serie de învățăminte rezultate din practicarea gimnasticii la locul de muncă :

— să corespundă specificului poziției de muncă pentru a rezolva odihna activă, corectarea pozițiilor vicioase, creșterea indicilor de sănătate și productivitate ;

— să fie accesibilă tuturor ;

— să angreneze marile funcțiuni cu precădere respirația și circulația și să ajute aparatul locomotor ;

— să producă plăcere, satisfacție și chiar veselie ;

— să crească indicii de atenție, receptivitate ;

— să se folosească muzica, planșele cu exerciții, sfaturile și indicațiile chiar pe categorii de oameni ai muncii ;

— să se implanteze cu caracter de generalizare masajul și automasajul pe baza experimentului realizat la Fabrica de ciorapi din Sebeș-Alba și care este cuprins ca exemplificare și în planul pe care l-am realizat în comun cu CC al UGSR.

3. Exerciții practicate individual în timpul programului de muncă.

Totul a provenit de la necesitatea resimțită de fiecare dintre noi ca, după un efort de orice natură, să dorim și să simțim nevoia de a ne întinde, a ne mișca aproape instinctiv.

Studiile întreprinse au dovedit științific că este o necesitate obiectivă.

Structura exercițiilor trebuie :

— aleasă bine în raport de specificul muncii (poziție, sex, vîrstă, solicitare fizică și nervoasă etc.) ;

— se pot executa individual ;

— se pot învăța ușor ;

— trebuie afișate pentru a fi la îndemînă.

4. Gimnastica la sfîrșitul lucrului.

— caracter liniștitor ;

— ajută la reintrarea într-un program cu altă structură de solicitare biologică ;

— compensează, reface și corectează unele poziții vicioase să solicite efort

din ce în ce mai mic, cu tentă de corectare, refacere și compensare (întindere, respirație, relaxarea marilor grupe musculare, cu pauze lungi, odihnitoare). Trbuie executate în aer liber dacă e posibil — în curtea unităților sau toate geamurile deschise.

Măsurile stabilite, s-au elaborat în comun cu CC al UGSR și UCECOM și vizează întregul aspect metodologic și organizatoric ce constituie fundamentul pe care trebuia să clădim întreaga activitate de consolidare, generalizare și continuitate a gimnasticii la locul de de muncă, în conformitate cu lipsurile sesizate din controale și din analiza în CE al CNEFS din 7.XII.1987.

Multe din concluziile lucrării, reprezintă și expresia experienței proprii a specialiștilor români, a controalelor din unitățile multor județe, a participării directe la simpozioane, consfătuiri și schimburi de experiență în țară și în străinătate, unde sîntem apreciați în mod deosebit pe acest tărîm.

TH. BOZIANU : Guide méthodique de la gymnastique au poste de travail

La gymnastique au poste de travail est un important moyen d'influencer l'état de santé, un facteur décisif d'éliminer la fatigue de tout genre (psychique, physique, etc.), de reconfort, de compensation et de large contribution à la hausse de la productivité du travail par l'effet des gains acquis en pratiquant les exercises physiques.

Constituant une partie intégrante du contenude la compétition nationale „Daciada" en tant que forme distincte du règlement de cette compétition, la gymnastique au poste de travail est devenue un moyen de renforcement de la santé des travailleirs.

— la gymnastique d'entraînement ;
— la pause de gymnastique ;
— les exercices pratiqués individuellement ;
— la gymnastique pratiquée à la fin du travail.

Tous les spécialistes affirment unanimement que les facteurs nocifs qui imposent la pause de gymnastique exigent sa pratique 3—4—5 heures après le commencement du travail.

Les avantages de la pratique de la gymnastique au poste de travail sont :
— la force musculaire augmente ;
— la capacité respiratoire est amplifiée ;
— la circulation sanguine enregistre des effets positifs ;
— la mobilité articulaire augmente ;
— le tonus psychique augmente ;
— l'habitude de la pratique des exercices physiques s'installe.

La structure des exercices doit être :
— bien choisie par rapport au spécifique du travail ;
— les exercices peuvent être exécutés individuellement ;
— les exercices peuvent être aisément appris ;
— les exercices ont un caractère apaisant.

(continuare în pag. 30

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALTSVERZEICHNIS

THEORIE—STUDIEN—FORSCHUNGEN

M. EPURAN: Die vier „A" des Leistungssports 1
MARIANA MAROLICARU: Die Körpererziehung in Anschauung der systemischen Auffassung (VII) 12
MARIA ŞERBAN: Die Psychodiagnose der Sportform 16
P. VOICU: Das Studium der Dynamik der Spielfaktoren die Abänderung der technisch-taktischen Orientierung von Vorbereitung und Wettkampf in Wasserball bestimmen . . . 24

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHTSWESEN

A. DUCA: Der Schulsportkalendar und die nationalen Meisterschaften-Mittel der Unterweisungs — und Erziehungstätigkeit . . . 31

TECHNIK—METHODIK— TRAINING

C. ATANASIU: Einige Aspekte des Sporttrainings der Kinder und Junioren (I) 36
D. MANOILEANU: Eine vielversprechende Meisterschaft . . 41

SPORTMEDIZIN

I. HAULICA, I. APOSTOL: Die Körperanstrengung zwischen Gesundheit und Leistungssport . . 46

STANDPUNKTE—BERATUNGEN

M. OLARU: Einschätzungen über der Weltrekorde im Schwimmen (III) 50
O. UNGUREANU: Jahresurteilblatt der Trainertätigkeit 56

SPORT—ERHOLUNG—GESUNDHEIT

T. BOZIANU: Methodische Anleitung über das Turnen am Arbeitsplatz 61

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

М. ЕПУРАН: Четыре спортивного достижения 1
МАРИАНА МАРОЛИКАРУ: Системная трактовка в физическом воспитании (VII) 12
МАРИЯ ШЕРБАН: Психодиагностика спортивной формы 16
П. ВОЙКУ: Изучение динамики факторов игры, определяющих техникотактические направления подготовки и соревнований по водному поло 24

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

А. ДУКА: Спортивный календарь школы и внутренние первенства как средства учебно-воспитательной демтельности 31

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

К. АТАНАСИУ: Некоторые аспекты спортивной тренировки детей и юношей (I) 36
Д. МАНОИЛЯНУ: Обещающий чемпионат 41

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

И. ХАУЛИКА, И. АПОСТОЛ: Физическое усилие между здоровьем и спортивным достижением . . . 46

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

М. ОЛАРУ: Соображения об эволюции мировых рекордов по плаванию (III) 50
О. УНГУРЯНУ: Годовая карточка для оценки деятельности тренеров 56

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

Т. БОЗИАНУ: Методический указатель по производственной гимнастике 61

I.P. Informația c. — 2511

41 404

Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA Könyvtára

10
1988

SZEMLÉZVE

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XXXIX, NR. 10 OCTOMBRIE 1988

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLECTIVUL DE REDACȚIE:

Elena DOBINCĂ
Secretar responsabil de redacție

Constantin MACOVEI
Redactor de rubrică

Mihail VESA
Redactor principal

Redacția: Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon: 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201. Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

M. EPURAN: Cei patru „A" ai performanței (II) 1

MARIANA MAROLICARU: Abordarea sistemică în educația fizică (VIII) 14

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

GH. CORBESCU: Depistarea, testarea, recrutarea și reținerea noilor subiecți în tirul de performanță cu pistolul 20

CL. ATANASIU: Unele aspecte cu privire la antrenamentul sportiv al copilor și juniorilor (II) . . 29

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

AL. ZOTA: Folosirea jocurilor de mișcare la clasele I—IV . . 36

I. TÂRȘA: Mijloace verificate în practică pentru dezvoltarea vitezei la elevi 42

MEDICINA SPORTIVĂ

I. DRĂGAN, EUGENIA PLOEȘTEANU, V. STROESCU, ELENA CRISTEA, VERONICA DINU: Cercetări privind efectele antioxidante ale seleniului la sportivi de performanță 47

OPINII — CONSULTAȚII

I. E. ILEA: Recompensele și sancțiunile — între teorie și preferințele elevilor fotbaliști . . 51

M. OLARU: Aprecieri asupra evoluției recordurilor mondiale la înot (IV) 58

CEI 4 „A" AI PERFORMANȚEI (II)

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN

I.E.F.S.

ATITUDINILE

Trăim într-o lume a atitudinilor, a preferințelor pentru o activitate, un lucru, o persoană sau un grup ; luăm decizii — uneori hotărîtoare — determinați sau influențați de convingeri ; se iau hotărîri în legătură cu noi sau cu organizarea activității sub influența unor concepții ; sîntem capabili de eforturi mari cînd sîntem animați de idealuri și aspirații superioare ; ne menținem ca „oameni de caracter" în virtutea concordanței stabile dintre vorbe (= atitudini) și fapte ș.a.m.d

Foarte mulți psihologi consideră atitudinile drept componente ale personalității, noi alăturîndu-ne lor (1964) din considerente care vor fi menționate în continuare.

Cum spuneam mai înainte, performanța sportivă este produsul activității persoanei umane care deține însușiri deosebite. Aptitudinile pe care le-am analizat reprezintă latura de eficiență a comportamentului, însă aceasta nu devine deplină decît atunci cînd este dublată de **atitudini** și cînd sportivul este supus unui proces științific de pregătire

Ce sînt atitudinile ?

Nu există o singură definiție a atitudinilor, atît din cauza complextății lor (ca direcție, nivel, consistență), cît și din cauza diferențelor dintre „opiniile" diferiților savanți care s-au ocupat de problemă. Există însă cîteva note distinctive care descriu atît esența cît și particularitățile caracteristice ale atitudinilor.

Reproducem aici două dintre definițiile date atitudinilor : „dispoziția de a răspunde selectiv la obiectele și fenomenele înconjurătoare, dispoziție care, intrînd în interacțiune cu variabilele situaționale, orientează subiectul în acțiune" **(Dumitru Vrabile *).** „O stare neurologică și mentală de disponibilitate la acțiune, organizată pe baza experienței și care exercită o influență dinamică și/sau directivă asupra comportamentului **(G. W. Allport **).**

Vom sublinia de la început ideea că atitudinile **sînt componente structurale ale personalității umane,** rezultate mai ales din educație și influențe sociale.

Caracteristica principală este constituită din disponibilitatea relativ constantă și organizată a sistemului psihic uman de a percepe și judeca realitatea și de a reacționa într-un anumit mod la aceasta.

„Disponibilitatea" atitudinală se exprimă foarte diferit, în ceea ce în termeni obișnuiți caracterizăm personalitatea și comportamentul uman : predispoziție, opinie, preferință, orientare față de lucruri, persoane etc., convingeri, ținută, sentimente, tendințe și motive, seturi anticipative, rol jucat spontan sau conștient intenționat, mod de relație cu alții etc.

---

* Dumitru Vrabie. Atitudinea elevului față de aprecierea școlară. București, E.D.P. 1975.

** Citat de G. Vandalîn : Motor Seaming, Sport, Pschologie, Pedogogy and Didactics of Phesical Education (Ed. F. Landry and W. Orban), Book 7, The International Congres if Physical Activity Scince. „Symposia Specialistts, Miami, 1978.

Ce rol au atitudinile în viața și conduita omului ?

Fiind constituite în timpul dezvoltării ontogenetice sub influența factorilor sociali, educaționali și autoeducaționali, avînd în același timp caracteristici de obișnuințe de gîndire, evaluare, simțire și acționare, atitudinile dețin funcții de „influențare dinamică și direcționatoare" (Allport) a comportamentului.

După Miasișcev atitudinile au componente incitativ-orientative, selectiv-evaluative și efectorii-operaționale.

Ele selectează deci specific răspunsurile individului la situațiile, fenomenele, persoanele și obiectele înconjurătoare, conferind personalității umane tocmai caracteristicile de unicitate și originalitate.

Prin cele două componente de incitare-orientare-selecție — evaluare și efectorie-operațională atitudinile formează un **subsistem psihic de mare însemnătate în activitatea individului.** Prin formarea lor educațională în spiritul cerințelor sociale și ale obiectivelor performanțiale, antrenorul va asigura fondul intern de energii prin care sportivul se va manifesta ca ființă umană integră.

Felurile atitudinilor

Există numeroase modalități de **manifestare a atitudinilor.** R. Muchialli, P. Popescu-Neveanu, D. Vrabie, A. G. Kovalev și V. N. Miasișcev, B. Lafon, H. Pieron și alții descriu următoarele tipuri de atitudini :

a) **postura corporală,** ca poziție preoperatorie a corpului sau ca expresie semnificativă. Putem exemplifica din sport posturile — pozițiile la start, pozițiile fundamentale din tehnica sporturilor (ca atitudini preoperative) sau postura „agresivă" adoptată pentru intimidarea adversarului ;

b) **opinia,** ca modalitate de a înțelege și exprima unele idei, luarea de „poziție" față de fenomene și persoane ;

c) **caracteristică a exercitării voluntare a unui rol, ca răspuns la o situație** — conștiincios, încordat-degajat, tolerant-sever, conciliator etc. ;

d) **caracteristică constantă și involuntară a exercitării rolului în situații date** — agresiv, amenințător, critic, democratic, comprehensiv, descurajant etc ;

e) **predispoziție generală de a adopta o anumită poziție sau o anumită judecată,** de a reacționa într-un anumit mod (toate avînd la bază un fond latent de opinii, credințe și convingeri care influențează atitudinea prezentă într-o situație concretă). Această predispoziție generală are sensul de „Einstellung" — organizare mentală cu funcție anticipativă și orientativă (O. Külpe) sau de „Ustanovka" — montaje anticipative. P. Olèron distinge 4 atitudini intelectuale, rezultînd din scheme sau montaje mentale, iar P. Frasse atitudini perceptive-selective explicate prin motivație și modele perceptive.

Atitudinile intelectuale cuprind, alături de montajele mentale, modul de a judeca anumite lucruri și montajele perceptive, ca și caracteristicile creativității (independența gîndirii și percepției, nonconformismul, acceptarea riscului, toleranța ambiguității etc.).

Adăugăm la atitudinile intelectuale pe cele de tip **afectiv — cu caracter evaluativ,** dintre care cele mai importante ni se par convingerile și idealurile aprecierile în raport cu criterii valorice și atitudinile din structura caracterului, precum și pe cele de **tip comportamental-acțional** (conative) — disponibilitatea de acționare într-un anumit fel sau direcție și anticipările răspunsurilor motorii (seturi sau montaje motrice) ;

f) **structuri personale profunde,** ca tematizare a trăirilor individului a experienței proprii. Aceste structuri se exprimă mai ales în dinamica afectivității inconștiente, influențată și de viața de la copilărie la starea adultă și fasonează de manieră generală existenta Ele pot raționaliza pe plan conștient în concepția de viață, în filosofia personală despre lume.

Cele de mai sus ne dau cît de cît o imagine de ansamblu asupra sistemului atitudinal. Vom reține îndeosebi faptul că fiecare individ uman este caracterizat de un complex de atitudini proprii, caracteristici lui, cu structuri și stabilitate diferite. Vom mai reține și faptul că acestea sînt puternic influențate de mecanismele inconștiente de prelucrare a datelor experienței și a influențelor trăite prin intermediul trebuințelor și tendințelor.

Trebuințele și tendințele reprezintă infrastructura personalității, în timp ce atitudinile — structura acesteia (R. Binois).

Din aceste considerente **vom include în sistemul atitudinal și motivația,** a cărei determinare triplă bio-psiho-socială o apropie de atitudinile fundamentale ale omului, ea fiind de altfel un sistem de „mobiluri interne ale conduitei, fie

că sînt înnăscute sau dobîndite, conştiente sau inconştiente, simple tendinţe biologice sau idealuri abstracte" (Al. Roşca *). Şi motivele au funcţii dinamizatoare, activatoare, energizante şi direcţionatoare, selectînd acele acţiuni şi modalităţi de operare care sînt adecvate optim trebuinţelor individului.

Modalităţi de exprimare a atitudinilor în sport

Am reţinut deci cîteva **caracteristici** ale atitudinilor :

— orientare şi direcţionare preferabilă ;
— stări preparatorii, preoperatorii ;
— relativă constanţă în manifestări.

Ca tipuri, didactic, le împărţim după triada clasică a proceselor psihice :

1) cognitive (de tip intelectual preceptiv şi interpretativ) ;
2) afective (convingeri, sentimente morale şi sociale) ;
3) conative (motorii) (disponibilitate de a acţiona, anticipări ale mişcărilor),

dar în realitate ele sînt **stări psihice complexe,** în care cognitivul cu afectivul şi efectoriul se întrepătrund, este drept că în proporţii diferite. Cei mai mulţi psihologi sînt tentaţi să accentueze aspectele de tip afectiv, dar în performanţa sportivă şi cele de ordin cognitiv-perceptiv sau motor-efector sînt foarte importante. Vom analiza mai departe cîteva tipuri de atitudini şi implicarea lor în prestaţia sportivilor.

Atitudinile intelectuale au rolul de a facilita cunoaşterea, de a-i spori eficienţa pînă la nivelul creaţiei ; cele **afective** au rol reglator, stimulator al activităţii ; cele **conative** asigură execuţia conformă cu imaginile-program, preparaţia pentru acţiune fiind mai durabilă şi mai generică decît motivaţia (Murray) ; în sfîrşit, atitudinile pozitive **de tip psiho-social** condiţionează comunicarea de colaborare în grup cu unul dintre factorii de eficienţă ai activităţii sportivului.

Atitudinile de tip cognitiv se exprimă în **procesele perceptive ca stări de asteptare şi prevedere** (anticipare a ceea ce urmează să percepem). De exemplu, cunoscînd dinainte caracteristicile tehnico-tactice ale unui adversar, ne pregătim să percepem tocmai acele acţiuni pe care dorim şi putem să le contracarăm. Percepţia se va produce mai repede, deci şi decizia şi reacţia vor fi mai rapide. Anticiparea devansează desfăşurarea lanţului de acţiuni cînd acestea sînt relativ stereotipie şi va fi uşor întîrziată cînd adversarul este creator, imprevizibil.

De aici o concluzie : studiul adversarului pregăteşte în primul rînd structurile perceptive de tip preparator.

Studiul adversarului urmăreşte şi înţelegerea deplină a strategiilor acestuia, în vederea căutării deciziilor optime de răspuns, pe de o parte răspuns de tip reacţie la situaţia dată, cunoscută şi deci anticipat, iar pe de altă parte ca răspuns propriu, creator, elaborat în scopul obţinerii avantajului tehnico-tactic. În decizie şi organizarea activităţii atitudinea reprezintă complexe cognitiv-afective. Gîndirea tactică poate fi influenţată de anumite **idei preconcepute** despre adversar şi despre sine, **de preferinţele de organizare a acţiunlor de răspuns „static", sau de preferinţele de alegere a direcţiilor de pregătire specifice indivdualităţii proprii** (sportiv sau echipă).

Ideile preconcepute, prejudecăţile şi preferinţele pot influenţa negativ procesele de prelucrare a informaţiei şi tipul de decizie. Unele „convingeri" sînt îmbrăcate frumos în argumente, dar de cele mai multe ori ele sînt încărcate de subiectivitate.

De aici altă concluzie : în efortul de cunoaştere a adversarului şi chiar a propriilor caracteristici să încercăm să fim cît mai obiectivi, chiar dacă analiza nu ne satisface.

Atitudinile evaluative cuprind atît aspectele de mai sus cît şi altele, privitoare la întreaga activitate sportivă şi nesportivă a individului, echipei sau colectivităţii. Ştim cu toţii cît de grea este misiunea de „evaluare", a arbitrilor, cu toate eforturilor lor de a nu se lăsa influenţaţi din afară. Ei luptă însă în mod sincer cu propriile structuri atitudinale care le caracterizează personalitatea.

Pentru sportivi se pune problema unui mod de evaluare a tendinţelor, deciziilor şi conduitelor proprii constituit în baza unui **sistem de valori** corect ela-

*) Roşca Alex. Motivele acţiunilor umane Edit. Univ. Cluj, Sibiu, 1943.

borat și care este rezultat al unui proces educativ științific. Sportivul se evaluează pe sine, își evaluează colegii, emite păreri despre conduitele antrenorului, se întreabă „dacă merită sau nu" să facă sacrificii în pregătirea sportivă ș.a.m.d.

Concepția despre lume, convingerile, orientarea în viață și activitate constituie, evident, nucleul atitudinilor umane. Împreună cu sentimentele morale acestea sînt pe bună dreptate considerate obiectivele fundamentale ale educației. Concepția științifică despre lume se formează prin acțiunea concentrică a instruirii, educației și influențelor social-politice. Ea va depinde în primul rînd de nivelul de cultură generală a sportivului, căruia trebuie să i se acorde maximă importanță și mai apoi de conținutul și organizarea diferitelor activități de instruire științifică școlar-profesională, cultural-artistică și de timp liber Un rol însemnat îl dețin familia, colectivitatea sportivă și de petrecere a timpului liber, mijloacele de informare în masă, asupra cărora vom reveni mai tîrziu.

Educația are în primul rînd sensul pozitiv al formării atitudinilor și conduitelor ; ea trebuie să aibă și funcție profilactică, de ferire, de protejare de influențele cu caracter dăunător, precum și funcție corectivă, în acele direcții în care s-au instalat trăsături negative.

Vom acorda deci atenție :

— formulării clare pentru noi și pentru sportivi a obiectivelor educaționale cognitive privind concepția materialist dialectică despre lume, viață și sine, convingerile comuniste, activismul social :

— asigurării conținutului și organizării activităților școlare, profesionale, sportive și de timp liber, pentru ca acestea să aibă efecte educaționale depline ;

— luptei împotriva prejudecăților, superstițiilor și altor atitudini neștiințifice și care scad elanul sportivilor scoțîndu-i din lupta pentru calitatea performanței ;

— asigurării ambianței sociale propice dezvoltării trăsăturilor pozitive de caracter ale sportivilor.

Atitudinile din structura caracterului. Ca dimensiune a personalității, caracterul este definit prin două componente, una de orientare și alta de execuție care constă din caracteristicile de stabilitate și consecvență susținute de voință. Una dintre exprimările reușite în legătură cu atitudinile care intră în sfera de orientare a caracterului aparține psihologului sovietic B.G. Ananiev, care distinge : — atitudinile **față de societate** ; — atitudinile **față de muncă** ; — atitudinile **față de semeni** ; — atitudinile **față de sine.**

Cum se exprimă acestea la sportivi ? Toate aceste atitudini sînt în esență **sentimente morale** constituind profilul moral — caracterial al omului societății noastre.

Atitudinea față de societate se exprimă concret în patriotism, în sentimentul acesta profund și sublim de dragoste față de țară ca realitate a valorilor materiale și spirituale create de poporul nostru de-a lungul istoriei, pe teritoriul propriu. Acest sentiment acționează atît ca orientare cît și ca dinamizare și energizare a activității generale sau acțiunilor în anumite situații ale pregătirii și întrecerii sportive. Hotărîrea, devotamentul, sacrificiul chiar sînt exprimările concrete ale patriotismului sportivilor, nu numai în întîlnirile internaționale, ci și în munca de zi cu zi, la școală, uzină sau pe stadion.

Atitudinea față de muncă constă dintr-o multitudine de sentimente — dragoste, atașament, răspundere, disciplină, ordine, acurateță — exprimate în calitate și randament-performanță fără deosebire de tipul de muncă. Ea se formează și consolidează în strînă legătură cu concepția despre lume, convingerile sistemul de valori și obișnuințele și deprinderile specifice. Atitudinea față de muncă este, în același timp, și expresia cea mai elocventă a patriotismului : munca și rezultatele ei, puse în slujba patriei.

Atitudinile față de semeni, ca interiorizare a relațiilor sociale (Miasișcev), ocupă un loc preferențial în studiile de psihosociologie. Omul trăiește în colectivitate, între principalele trebuințe cu rol motivațional aflîndu-se nevoia de apartenență la grup și de comunicare, de aderiune și identificare cu grupul, de a fi stimat de alții etc. Sentimentele de prietenie, colegialitate, întrajutorare, colaborare, fair-play sînt securizante pentru fiecare dintre indivizii care alcătuiesc grupul, echipa sportivă. Am arătat în alt capitol ce efecte are fenomenul de facilitare socială, de colaborare, concurs și rivalitate, așa că nu mai insistăm. Facem însă observația că în foarte multe cazuri atitudinile particulare pe care individul le

*) **Miasișcev V. N.** Problemele fundamentale ale atitudinilor. În : Psihologia în U.R.S.S., Ed. Științifică, București, 1963.

are față de semeni — colegi, parteneri etc. — sînt influențate și de modul cum acesta se privește pe sine.

Atitudinile față de sine au la bază conștiința de sine, imaginea, reprezentarea pe care o are fiecare față de propria persoană.

Conștiința de sine se formează pe baza percepției corpului, aprecierii aptitudinilor fizice și psihice, a locului și performanțelor în raport cu alte persoane etc. Atitudinile față de sine dobîndesc exprimări concrete în demnitate, mîndrie, orgoliu, modestie, înfumurare și altele, marcînd nu numai „stilul" comportamental individual, dar și, mai ales, relațiile cu semenii în cadrul grupului de apartenență sau de referință.

Cele spuse mai sus despre atitudinile din sistemul caracterial merită, desigur, o tratare mai amplă mai ales din punctul de vedere al acțiunii psihopedagogice de formare a personalității sportivului, în ceea ce privește formularea obiectivelor, stabilirea strategilor educaționale, a metodelor și mijloacelor de influențare și a criteriilor de evaluare. Aici însă am dorit să prezentăm numai în schiță aceste coordonate esențiale ale orientării în performanța sportivă.

O subliniere socotim că este necesară: atitudinile sînt bipolare, au aspecte pozitive sau negative, după cum direcția și operaționalitatea au influențe favorabile sau nefavorabile asupra performanței.

Recomandăm deci antrenorilor să aibă în permanență în minte imaginea-model a unei personalități complexe, dinamice și multifactoriale, în formarea și dezvoltarea căreia atitudinile orientative-caracteriale dețin locul central. Activitățile sportive-antrenament, concurs timp liber — au efecte educative numai dacă sînt organizate bine și în lumina obiectivelor de educare în spiritul cerințelor societății noastre.

Atitudinile de tip efectoriu — operațional sînt mai puțin complexe, dar în performanța sportivă au rol foarte mare. Ele se prezintă ca predispoziții sau preferințe de a reacționa la situații stimul, fiind dependente de experiența subiectului (obișnuințe, deprinderi și „învățăminte") și în același timp de montajele perceptive și preferențiale interpretative — decizionale. Montajele motorii ca facilitare și activare neuromusculară vor asigura reacții mai rapide și mai adecvate, mai corecte în raport de sarcină. Ele se pot realiza: prin antrenament mental, repetare în reprezentare a mișcărilor ce urmează a fi efectuate și prin încălzire specifică, înainte de a intra în competiție.

Dacă toate atitudinile au caracter preoperator, pregătind într-o anumită direcție activitatea, seturile motorii au chiar caracter operațional, fiind „programe" concrete de lucru, conferind eficiență sporită actelor motrice.

Atitudinile precompetiționale. Importanța pregătirii psihice pentru concurs este cunoscută și recunoscută de toată lumea. Mijloacele de realizare a ei pot fi nenumărate, dar în esență noi am considerat (1963) că ele trebuie să asigure formarea la sportiv a unor „stări de preparație", a unor atitudini specifice precompetiționale. Am descris aceste atitudini sub forma: 1) **Dispunerii**; 2) **Anticipării**; 3) **Angrenării-modelării**; 4) **Aplicării-adaptării** și 5) **Analizei**, fiecare din ele avînd cote mai mari sau mai mici de cogniție, afectivitate sau motricitate, fiind atitudini de tip anticipativ perceptiv, motor, afectiv sau de timp complex, cum este de exemplu dispunerea sau angrenarea.*) Vom avea prilejul să mai discutăm aceste „stări" la capitolul „Pregătirea psihică pentru concurs". Ne rezumăm aici a sublinia sinteza pe care momentul așteptării concursului o realizează în sistemul atitudinal al sportivului, solicitîndu-l nu numai prin ceea ce îi este specific, dar și prin ceea ce este corelat cu alte fenomene psihice — motivație sau nivel de aspirație, de exemplu.

MOTIVAȚIA

Cei mai mulți autori pun în strînsă relație atitudinile cu motivația, lucru firesc dacă avem în vedere că și aceasta este un sistem de stări subiective, interne, care direcționează și energizează activitatea omului în baza unor trebuințe sau tendințe (vezi mai sus definiția cuprinzătoare dată motivației de Al. Roșca). Iată cîteva opinii în sprijinul deciziei noastre de a integra motivația în rîndul stărilor atitudinale care determină performanța sportivă: T. Newcomb apreciază că atitudinile sînt însoțite de motive și că intensitatea variabilă a acestora depinde de motivația intrinsecă a lor. Atitudinile sînt inițiate motivațional și contribuie la

*) **Epuran M.**: Stările de preparație în lumina unor date mai recente ale psihologiei, fiziologiei și ciberneticii și aspectele lor în pregătirea sportivului pentru concurs. În: Sesiunea de comunicări a Uniunii societăților de științe medicale, București, 1963.

geneza unor noi motive. Motivația este deci atît premisă cît și produs al atitudinii. După J. Stoezel preparația pentru acțiune e mai durabilă și mai generică decît motivația. Pantelimon Golu afirmă că atitudinea se corelează strîns cu motivația: predispune la actualizarea selectivă a unui ansamblu de motive care determină conduita, iar motivația face ca obiectele să ocupe poziții diferite în sistemul atitudinal.

Caracterul comun al funcțiilor de orientare și energizare a celor două subsisteme psiho comportamentale fac din ele factori determinanți ai realizării individului uman și al efortului de autodepășire. Se cunoaște rolul pe care motivația îl joacă în viața omului, ca și în activitatea sportivului. Motivele pentru activitatea sportivă sînt numeroase, au incitații diferite și o dinamică foarte bine exprimată, de la copilărie la adolescență și apoi la tinerețe și maturitate. Dacă mai adăugăm și faptul că sportivul este animat în același timp de mai multe motive aflate pe trepte ierarhice diferite, înțelegem de ce acești factori subiectivi care determină „din interior" comportamentul sînt foarte importanți.

Lista motivelor care stau la baza activității sportive este foarte bogată: afirmarea de sine, realizarea, recunoașterea, cîștigul, promovarea, compensația, nevoia de mișcare, gustul riscului, agresivitatea — combativitatea, responsabilitatea socială. Formarea acestora depinde de modul în care sînt trăite trebuințele de bază ale ființei umane, dar și de modul cum au acționat factorii externi sociali și pedagogici.

Psihopedagogia practică indică o strategie foarte complexă de utilizare a motivației în educație și instruire. Știm, de asemenea, diferitele modalități de motivare a sportivului pentru activitatea de pregătire sau pentru diferitele situații competiționale.

Însemnătatea motivelor în orientarea și stimularea activității ne-a determinat să **includem între principiile antrenamentului și pe cel al motivării și efortului voluntar,** căci nici o acțiune educațională nu poate fi eficientă dacă elevul — în cazul nostru sportivul — nu participă „angajat", „dispus", adică motivat într-un anumit fel pentru ceea ce face.

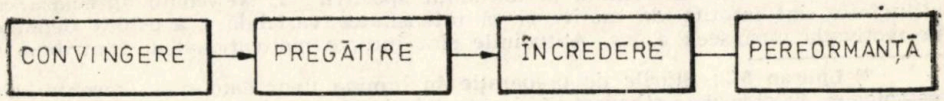
De aici o recomandare pentru antrenori: studiați motivele participării sporivilor la activitate; căutați să observați dinamica și interacțiunea lor; stimulați efortul de pregătire la antrenamente și angajare în concurs folosind cele mai adecvate (la individualitate și situații) variabile motivaționale, punînd mai ales accent pe încurajare și laudă.

CONCLUZIE

Sistemul de atitudini are un loc și rol important în structura de personalitate a sportivului, determinînd dezvoltarea și valorificarea capacităților lui prin funcțiile sale orientative, preparatorii și dinamogene.

Acest sistem este foarte complex și în același timp dinamic, modificîndu-se sub influența educației și a experienței.

Antrenorii vor urmări deci să formeze și să stabilizeze atitudinile favorabile ale sportivilor față de lucruri, persoane și activitate. Un factor important al acestui proces este „succesul", înregistrarea unui progres permanent în pregătire, perfomanță și comportament, după schema:



în care atitudinea este atît premisă cît și mediator pentru performanță.

GENERALE ŞI COMUNE

— posturi, poziţii de bază şi derivate
— stări preparatorii perceptive, interpretative, decizionale
— stări preoperatorii motorii (montaje motorii)
— convingeri, idealuri, motivaţie, aspiraţii

În antrenament

— disponibilitate pentru efort
— dorinţă de progres
— căutarea noului
— cooperare pentru progres
— ajutorarea altora
— autoevaluare obiectivă
— activism
— disciplină

În concurs

— dorinţă de victorie
— încredere în sine
— combativitate
— anticiparea situaţiilor şi mobilizarea pentru efort
— cooperare cu parteneri
— fair-play
— mobilitate în evaluarea situaţiilor, spiri critic şi autocritic
— dorinţă de autoafirmare
— disponibilitate de a prelua riscuri
— disponibilitate de a face faţă solicitărilor de a suferi; răbdare
— respect faţă de spectatori

Faţă de antrenor
— încredere
— cooperare

Faţă de arbitri
— acceptare
— încredere

ATITUDINI DE RESPINGERE faţă de:
fumat, excesele sexuale şi alimentare, nerespectarea regimului de viaţă, conduitele necivilizate, incorecte şi imorale.

ANTRENAMENTUL

Toată lumea ştie că antrenamentul este mijlocul principal de pregătire a sportivului pentru competiţie şi pentru realizarea performanţei, dar numai antrenorii şi unii sportivi ştiu cît de complicat este procesul pregătirii şi cîte cerinţe se ridică pentru realizarea caracterului lui ştiinţific.

Departe de a fi un simplu proces biologic de creştere a calităţilor motrice — viteză, forţă, îndemînare, rezistenţă —, sau psihologic-pedagogic de învăţare şi consolidare a unor comportamente tehnico-tactice, antrenamentul se prezintă ca o realitate foarte complexă de condiţii, stimuli, strategii, tehnici şi metode prin care se urmăreşte în principal:

1 — dezvoltarea maximală a capacităţii integrale de performanţă a sportivului;

2 — pregătirea sportivului pentru reuşită deplină performanţială în concurs;

3 — dezvoltare armonioasă a personalităţii socio-morale a sportivului, ca cetăţean util şi după încheierea activităţii competiţionale.

Multă vreme teoria considera antrenamentul numai ca un proces pedagogic de instruire şi educare; însăşi principiile lui erau o adaptare nu prea originală a principiilor didactice. Cum pregătirea de bază consta din dezvoltarea calităţilor motrice, acestora li s-au alăturat principiile fiziologice care, împreună cu primele, vor direcţiona timp de cîteva decenii munca antrenorilor.

Ştiinţa sportului a făcut mari progrese în ultimii ani, determinînd noi luări de poziţii şi fundamentări ale antrenamentului. Punctele de vedere praxiologic, sistemic, interdisciplinar oferă practicii orizonturi şi strategii operaţionale mai eficiente. Antrenamentul sportiv este un proces complex de tip bio-psiho-social, multifactorial, a cărui desfăşurare trebuie să se supună legilor care guvernează fenomenele hipercomplexe, unele de tip determinist, dar multe de tip probabilistic.

Antrenamentul va determina obţinerea performanţei maximale numai cu condiţia să fie TOTAL şi condus după cele mai recente orientări şi cuceriri ale ştiinţei sportului.

Vom schița aici cîteva din direcțiile teoretice mai noi pe care antrenorii le au în vedere astăzi și care au ca fundament caracterul interdisciplinar al pregătirii sportive.

Teoria unității psihosomatice a individului a făcut „epocă" în deceniile 3 și 4 ale secolului nostru. În deceniile următoare, în baza cunoașterii și aprofundării teoriei unității dialectice a realității, s-a impus concepția despre tripla determinare biologică-psihologică și socială a ființei umane și a manifestărilor ei. Revoluția științifică actuală a confirmat justețea concepției materialist-dialectice deschizînd și alte perspective, ale punctelor de vedere cibernetice, praxiologice și sistemice (ca să nu le enumerăm decît pe cele mai importante).

Dacă practica anilor 1945—1955 a condus la confirmarea punctului de vedere pedagogic și fiziologic în realizarea performanțelor, anii următori au realizat un schimb permanent între teorie și practică, în dialogul lor intervenind tot mai mult termeni din noile științe și, considerăm noi, cu precădere din științele acțiunii (de organizare a societății, de organizare științifică a muncii, științelor tehnice, științele conducerii — așa-numitul management).

Paralel, științele pedagogice au marcat un progres important în fundamentarea științifică a proceselor instructiv-educative prin valorificarea mai largă a datelor psihologiei, evidențiind însemnătatea abordării activității pe baza dezvoltării la elev a disponibilităților de a învăța și pe proiectarea riguroasă a întregului proces: 1) stabilirea obiectivelor; 2) analiza resurselor; 3) stabilirea strategiilor împreună cu a mijloacelor, metodelor și materialele și 4) stabilirea modalităților de evaluare.*)

Un progres impresionant se înregistrează în domeniul științelor biologice în care s-au impus teorii și puncte de vedere noi și de valoare prospectivă. Datele geneticii, ale endocrinologiei, ale biochimiei (mai ales celulare), ale neurofiziologiei produc astăzi o întreagă revoluție în tehnologia antrenamentului.

Științele tehnice revoluționează materialele, echipamentele, aparatele bazele sportive, sistemul informațional, arbitrajul etc. Ele au pătruns asociate cu cibernetica și tehnologia didactică modernă în asistarea pregătirii sportivilor, prin calculator sau simulator.

Tot ca un pas înainte considerăm și transferul de tehnologii din alte domenii în cel al sportului. Din Clinica de psihiatrie și pregătirea cosmonauților s-au împrumutat și adaptat tehnicile antrenamentului autogen, psihoton, alfagenic (cu varianta extinsă a biofeedbackului), tehnicile respiratorii ș.a., toate vizînd ameliorare capacității de autocontrol a sportivului; s-au preluat și adaptat hipnoza și sugestia hipnotică; se aplică tot mai mult antrenamentul mental și se acordă atenție regulilor „antrenamentului invizibil" cu rol psihoigienic. Refacerea sportivilor se realizează nu numai pe căi biologice, ci și psihice și psihoterapeutice.

Antrenamentul sportiv rămîne în esența lui un proces instructiv-educativ, dar cu caracteristici de proces de conducere care sintetizează legități nu numai din sfera biologică, psihică și socială a sportivului (sau grupului), ci și din sfera fenomenelor transdisciplinare și integratoare.

Pornind de la aceste considerente, am propus într-un studiu anterior reformularea și completarea principiilor antrenamentului, pentru a le pune de acord cu noile cuceriri ale științei și cu limbajul științific [1])

De mai bine de două decenii se folosește termenul de **antrenament total** [2]) prin el înțelegîndu-se mai mult decît simpla dezvoltare a calităților motrice sau a capacității de efort, ci și dezvoltarea întregii personalități a sportivului, solicitarea „sportivă" adresîndu-se sistemului integral și nu numai părților lui.

Antrenamentul este în esență o activitate de solicitare a sistemului psihocomportamental al sportivului, dublat de solicitarea relațiilor psihosociale în cadrul echipelor și grupurilor.

---

* Astfel, punctul de vedere modern al proiectării didactice este prezent la Jurgen Weineck, care formulează obiectivele antrenamentului sportiv în termeni de — obiectivele psihomotorii, obiectve cognitive și obiective afective de învățare.

[1]) Epuran Mihai, Noi puncte de vedere privind principiile antrenamentului sportiv de performanță. In: E.F.S., nr. 12, 1986.

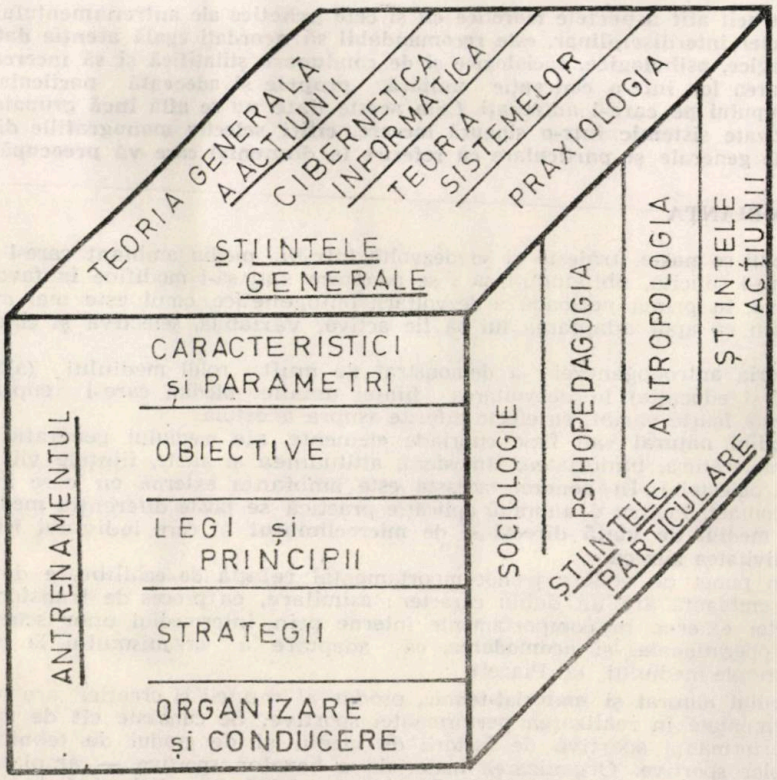
[2]) Vezi și Epuran Mihai, Ghidul psihologic al antrenorului. Cap. 1, Antrenamentul total și antrenamentul psihologic. In: E.F.S., nr. 9, 1979.

El se prezintă ca un sistem de stimuli de natură foarte diferită la care sportivul reacționează tot mai adecvat realizînd, pe plan psihic, transformarea și transferarea cauzalității externe în capacități și atitudini.

Antrenorul (subînțelegem echipa de conducere) va trebui :1) să organizeze sistemul de stimuli — solicitări corespunzător obiectivelor, naturii subiecților și condițiilor pedagogice-materiale — organizatorice și 2) să influențeze structura de personalitate a sportivului — mai ales din punct de vedere atitudinal — pentru ca acesta să devină atît colaborator al antrenorului cît și subiect al autoeducației.

Caracterul bilateral al antrenamentului poate fi exprimat în termeni care privesc activitatea antrenorului și corespondentul ei, activitatea sportivului : ● conducere — autoconducere ; ● instruire, predare — învățare, exersare ; ● reglare — autoreglare ; ● solicitare, stimulare — dezvoltare, perfecționare ; ● educare — formare atitudinală ; ● antrenament concret — lucru direct și antrenament mental ; ● manipulare, secondare — disciplină, dar și autonomie, independență.

Nivelurile calitative ale antrenamentului pot fi privite prin prisma **nivelurilor proceselor de reglare a sistemelor** (după M. Golu) ; 1) **reglare de stabilizare,** prin menținerea structurilor comportamentale în limitele „zonei de siguranță — cînd se urmărește păstrarea nivelului atins (în stările de formă sportivă sau pentru sportivi care au atins limita biologică și psihologică a dezvoltării) ; 2) **reglarea de optimizare,** prin realizarea echilibrului energetic — funcțional „potrivit" pentru mai multe alternative, cînd alegerea, decizia este reglată de nivelul de aspirație și 3) **reglarea de dezvoltare** — transformare și perfecționare a structurilor psihocomportamentale existente, actuale, prin restructurarea schemelor în care alegerea este preferențială și personală, în situații noi.



Modelul interdisciplinar al antrenamentului sportiv

Cunoscînd faptul că în concurs sportivii se întîlnesc de cele mai multe ori cu situații imprevizibile este firesc ca în antrenament să se realizeze o astfel de pregătire care să asigure conduitele cele mai eficiente. **Modelarea concursului** nu este posibilă integral în antrenamente, chiar dacă ne referim numai la intensitatea și alte caracteristici ale trăirilor psihice ale sportivului. **Simulatoarele** ajută învățarea motrică și solicitarea energetică dar nu pot reproduce situațiile competiționale. Acestea rămîn să fie imaginate, anticipate și pregătite „psihologic" prin măsuri adecvate. **Supraînvățarea** a devenit metoda de bază a formării conduitelor stabile și rezistente la perturbații.

Pregătirea psihică a sportivilor a devenit tot mai mult un factor important în structura și strategia antrenamentului, și aceasta cel puțin din trei motive : 1) tot ceea ce face sau este pus să facă sportivul trece prin mintea lui (intelect, afectivitate, voință, atitudini etc.) — de aici mulțimea componentelor de ordin psihic din pregătirea fizică, tehnică, tactică sau teoretică, 2) numai un nivel superior de motivație, efort voluntar și aptitudini psihocomportamentale îl pot menține pe sportivul copil sau adolescent într-un proces de pregătire lung, dur și chiar plictisitor sau stressant ; 3) conduitele eficiente din concurs sînt condiționate de sistemul stărilor atitudinale precompetiționale și de capacitatea de autoreglare a comportamentului propriu al sportivului, de ceea ce în tehnică se numește fiabilitate a sistemului.

În diacronica dezvoltării personalității și a capacității de performanță antrenamentul se prezintă deci ca o activitate care stimulează și mediază trecerea de la aptitudini și atitudini timid exprimate la capacități și convingeri ferme, la conduite psihocomportamentale stabile și eficiente.

Cum nu ne-am propus nici pe departe să dezbatem aspectele teoriei antrenamentului, ci numai faptul că aceasta este una din condițiile sine qua non ale performanței vom încheia acest paragraf cu următoarea **sugestie adresată antrenorilor.**

Întrucît atît aspectele teoretice cît și cele practice ale antrenamentului au caracter interdisciplinar, este recomandabil să acordați egală atenție datelor biologice, psihologice, sociologice și de conducere științifică și să încercați integrarea lor într-o concepție unitară, proprie și adecvată particularităților grupului pe care-l antrenați. Cum aceste date nu se află încă grupate și sintetizate sistemic într-o singură lucrare, citiți selectiv monografiile din științele generale și particulare cu referire la domeniul care vă preocupă.

AMBIANȚA

Omul se naște, trăiește și se dezvoltă într-un mediu ambiant care-l cuprinde și care-l solicită, obligîndu-l să i se adapteze sau să-l modifice în favoarea sa. Ca individ, în prima perioadă a dezvoltării ontogenetice, omul este mai mult pasiv, pentru ca apoi adaptarea lui să fie activă, variabilă, selectivă și chiar creatoare.

Teoria antropogenezei a demonstrat de mult rolul mediului (alături de ereditate și educație) în dezvoltarea ființei umane. Mediul care-l cuprinde pe individ este foarte variat, cu efecte diferite asupra acestuia.

Mediul natural sau fizic cuprinde elemente ale mediului geografic, ca lumina, temperatura, umiditatea, atmosfera, altitudinea și altele, ființele vii (mediul biotic și obiectele). În general, aceasta este ambianța externă cu care individul este în contact. Pentru o anumită aplicație practică se poate diferenția **mediul cosmic,** de **mediul de viață directă** și de **microclimatul** în care individul își desfășoară activitatea zilnică.

Din punct de vedere psihocomportamental relația de echilibrare dintre individ și ambianță are un dublu caracter : **asimilare,** ca proces de transformare a elementelor externe în comportamente interne prin intermediul unor scheme sau montaje operaționale, și **acomodarea,** ca adaptare a organismului la cerințele particulare ale mediului (J. Piaget).

Mediul natural și material-tehnic, produs al muncii și creației ,are o deosebită însemnătate în realizarea performanței sportive. Se cunoaște cît de mult depinde performanța sportivă de factorii de mediu și de gradul de tehnicizare a materialelor sportive. Organizarea materială a bazelor sportive — amplasarea în natură, arhitectura, designul, facilitățile de tot felul (mergînd pînă la alegerea celor mai favorabile culori stării psihice a sportivilor), tehnologia de vîrf folosită în aparatura și materialele sportive. Eforturile ce se fac în diferite direcții care privesc tocmai aspectele acestea. Să facem doar o scurtă și incompletă enumerare,

neuitînd însă că toate aceste „condiții" materiale au și un substrat psihologic, dublu ; 1. ca motivație, aspirație și creație de noi condiții, pe baza anticipării efectelor favorabile și 2. ca satisfacție dată de noua calitate obținută.

— Creșterea caracterului științific al alimentației sportivilor, după tipul de efort, tipul de metabolism, etapa de pregătire, particularități individuale, obiceiuri, tradiție. Amplificarea preocupărilor și realizărilor în direcția susținătoarelor de efort ;

— Folosirea pe scară largă a factorilor naturali (lumina, radiațiile, apele cu efect terapeutic, nămolurile, altitudinea etc.) în stimularea capacității și energiei psiho-fizice și în refacerea și recuperarea sportivilor.

— Perfecționarea diferitelor amenajări destinate soprtului. Se cunosc progresele realizate în performanță ca urmare a îmbunătățirii suprafețelor de joc (în tenis, baschet, handbal), a construcțiilor de săli sau stadioane (lumină, aer condiționat etc.).

— Perfecționarea materialelor și echipamentelor — prăjina, sulița, schiurile, ambarcațiunile, costumele și altele.

— Introducerea tehnicilor electronice și a informaticii în informare, evaluare, programare etc.

— Apariția unor sporturi noi ca urmare a inventării sau perfecționării aparatelor : surfing, deltaplan, patinaj pe rotile.

Toate acestea ar putea fi numite elemente ale mediului abiotic, dar nu putem să le gîndim și să le folosim decît ca produse ale inteligenței și muncii umane.

Mediul social este evident factorul cu cea mai mare influență asupra vieții individului și, mai ales, asupra dezvoltării personalității sale. În esență el este o ambianță a relațiilor sociale, cu conținut foarte complex, elementele care o compun fiind totuși eterogene, dar unificate prin acțiunea transformatoare a omului. „Homo faber" este cel care a transformat natura „cultivînd-o"(în agricultură, zootehnie, industrie etc.), ceea ce a condus la **realizarea unui nivel superior de viață** (îmbrăcăminte, alimentație, locuință, transporturi și altele). Tot el s-a transformat pe sine, dezvoltîndu-și propria inteligență și afectivitate, dezvoltînd ideologia, cultura și arta, dar mai ales perfecționînd însuși procesul muncii, arta și știința învățării și educației, adică strategia formării tinerei generații prin transmiterea experienței utile a generațiilor anterioare. Profesia, munca, cultura, arta, sportul vor contribui, alături de celelalte produse ale culturii, la definirea **calității vieții.**

Ambianța socială este constituită din sistemul foarte complex al interrelațiilor individului cu societatea, al instituțiilor și organizărilor grupale, al factorilor istorici, culturali (al modelelor culturale, al sistemului de norme și valori). Simpla enumerare a elementelor principale constitutive ale mediului social ne convinge de însemnătatea lor în realizarea performanței.

Vom sublinia aici numai cîteva din determinantele de tip social ale performanței.

Familia are rolul de a asigura bazele formării personalității individului, influențînd hotărîtor și „cariera" sportivă, prin stimularea sau frînarea interesului și motivației. R. Thomas arată că influența tatălui este mai mare decît a mamei în orientarea spre sport a copiilor. Frații mai mari, prietenii apropiați și profesorul de educație fizică vor contribui și ei la aceasta. Tot R. Thomas face o analiză a influenței apartenenței la o anumită clasă socială asupra alegerii diferitelor sporturi, clasele privilegiate alimentînd efectivele unor sporturi de elită. La noi fenomenul de omogenizare socială nu mai generează astfel de diferențe, ele fiind dependente mai ales de tradițiile locale ale mediului sportiv.

Școala a fost și va rămîne principalul factor al formării intelectuale, afective și fizice a elevilor, atît prin educația generală și profesională cît și prin cea de tip sportiv, în lecțiile de educație fizică și mai ales în activitățile sportive.

Mediul sportiv (echipa, clubul) căruia îi aparține copilul sau adolescentul îl influențează atît prin componentele psihosociologice de statut, rol, relații preferențiale, cît și prin cele de ordin organizatoric și cultural. Mediul sportiv poate fi considerat ca **o lume aparte** cu particularități de atractivitate, emulație, tradiție, cultură, etică, sistem de valori etc.

Acest mediu satisface și cîteva din trebuințele fundamentale ale ființei umane : de securitate, de apartenență, de comunicare, de autostimă și respect din partea altora. Dezvoltarea deschiderii spre alții, a înțelegerii lor, a empatiei se dublează prin creșterea autonomiei și independenței în acțiune. Ajuns în vîrful ierarhiei valorice sportivul se va detașa de colegii lui, va deveni „vedetă" („stea"),

statutul care-i va produce satisfacții mari, dar și unele nemulțumiri legate de îndepărtarea sau izolarea de ceilalți.

Climatul sportiv este constituit din ansamblul relațiilor din sînul echipei, clubului și organizației superioare, departamentale, de exemplu. El este rezultat al unor sinteze culturale și tradiționale, împreună cu influența și efectele modalităților organizatorice și de conducere. Situația grupală, relațiile antrenor — sportiv, relațiile între sportivi vor influența hotărîtor atitudinile individului, nivelul lui de angajare în efort, nivelul aspirațiilor și stilul de muncă. De mare însemnătate subiectiv este atmosfera din antrenament, vestiar, concurs, din timpul pauzelor sau aceea generată de glume, ironii, pronosticuri, ca și atmosfera ședințelor de pregătire a concursurilor și de analiză a acestora.

Atmosfera poate fi calmă, apăsătoare, deprimantă, încordată constrîngătoare veselă, stimulativă, antrenantă ș.a.m.d., depinzînd atît de particularitățile individuale ale sportivilor cît mai ales de stilul de conducere al antrenorului și altor lideri.

Vom aminti doar în treacăt influența complexă și foarte importantă a **spectatorilor, suporterilor**, ca și aceea a **ziariștilor**, asupra stărilor psihice ale sportivilor.

Relațiile interpersonale sînt, pe de o parte, rezultate ale modului cum membrii grupului se apreciază și se preferă sau nu reciproc, iar pe de altă parte se constituie ca factor de influențare — prin grup — a atitudinilor de tip social ale indivizilor. Există o bogată literatură care evidențiază rolul coeziunii grupului în realizarea performanței, coeziune care are la bază predominanța alegerilor preferențiale de tip afectiv sau operațional între componenții grupului. Mai puțin cunoscut este faptul că atitudinile unui sportiv față de ceilalți (colegi, antrenori etc.) sînt mult influențate de structura sa intimă, de personalitate, de propria imagine de sine.

Astfel, un sportiv care se autoevaluează favorabil se va manifesta în raport cu ceilalți autonom, direct, jovial, iar altul, care se subevaluează, se va comporta supus, susceptibil sau anxios. (Benjamin, 1979 ; Scilligo, 1982)*.

Eric Berne a stabilit caracteristici ale relațiilor individului față de realitate și față de alții după modul constituit al concepției și conduitei — de tip adult, părinte, copil — care va sta la baza „analizei tranzacționale" pe care Holdevici și Vasilescu (1988)** o numesc „analiză comunicațională".

Alcătuirea „egogramei" fiecărui sportiv îl ajută pe antrenor în conducerea grupului și ameliorarea relațiilor inter-individuale.

Mediul cultural care cuprinde cunoștințele științifice, valorile spirituale și morale, reprezentările colective și structura instituțiilor deține rolul principal în personalitatea sportivului, în orientarea generală a activității lui în domeniile familial, școlar, profesional și sportiv. Eforturile părinților, școlii și societății (aceasta mai ales prin mass-media) sînt îndreptate spre formarea profilului spiritual-moral al omului nou al societății noastre.

Ambianță și situații. Cel care trăiește la un moment dat relația sa cu ambianța se află într-o situație, pe care o conștientizează în bună măsură și față de care își organizează reacțiile de răspuns.

Mulțimea relațiilor individului cu ambianța este resimțită de acesta ca cerințe situaționale cărora trebuie să le faci față : cerințe familiale, școlare, sportive, culturale, morale etc.

Cîteva **concluzii practice** și **recomandări** pentru antrenori : Dacă mediul este un factor important în dezvoltarea personalității omului, problema principală constă din asigurarea caracterului educativ al situațiilor din mediul familial, școlar, profesional, sportiv, și de grup neformal, prin :

— o bună organizare a activităților pe baza stabilirii exacte și concrete a obiectivelor și strategiilor ;

— o fundamentare științifică riguroasă a acestor activități după normativele și specificul fiecăreia ;

— stabilirea și manipularea corectă a sistemului de cerințe sau situații solicitante, crescînd complexitatea lor în vederea dezvoltării funcțiilor adaptative și a structurilor comportamentale adecvate ;

— asigurarea unor relații psihosociale corecte între membrii grupului și utilizarea lor în sens educogen ;

---

*) Scilligo Pio e col. Autonomia e colaborazione : la chiava del succesco. In : Revista di cultura sportiva Scola dello Sport, V, 3—4, dic. 85 marzo 1986.

**) Holdevici Irina și Vasilescu Nic. Activitatea sportivă. Decizie, autoreglare, performanță. București, Edit. Sport-Turism, 1988.

— asigurarea unui climat psihopedagogic corect în grupul sportiv, rolul principal fiind deținut de antrenor, care prin ținută, orientare, trăsături caracteriale pozitive, măiestrie didactică, moralitate, dragoste de muncă și aspirații poate stimula total activitatea elevilor săi ;

— utilizarea datelor științei în tot ceea ce privește activitățile organizate. Indiferent de direcția sau domeniul de acționare — instruire, antrenament, educație, formare culturală sau moral-civică —, ceea ce este fundamentat și organizat științific va fi urmat sigur de succes ;

— asigurarea unui nivel corespunzător de instruire școlară, profesională și culturală generală este condiția receptării de către sportivi a „mesajului pedagogic" și a angajării în lupta pentru mai bine.

M. EPURAN : Les 4 „A" de la performance (II)

*Dans cette seconde partie de son article, l'outeur accorde une attention toute particulière à l'*attitude, *en tant que composante de la personnalité du sportif, jouant un importante rôle dans l'obtention de hautes performances. La système d'attitudes (le texte analyse la définition, les genres, les modalités d'expression dans le sport, la motivation) peut actionner en deux directions — positive et négative — selon les influences favorables ou défavorables qu'exercent la direction et l'operationalité sur la performance. L'auteur recommande aux entraîneurs de considérer toujours l'image-modèle d'une personnalité complexe, dynamique et polyfactorielle, dont la formation et le développement dépendent prioritairement des attitudes orientatives caractérielles. Les activités sportives spécifiques — entraînement, concours, temps libre — ont des effets éducatifs seulement à condition d'être bien organisées et conformes aux objectifs d'éducation dans l'esprit des exigences de notre société. L'auteur argumente le rôle majeur que jouent les attitudes dans le développement et la valorisation des capacités du sportif. Le système des attitudes est très complexe et, en même temps, dynamique, se modifiant sous l'influence de l'éducation et de l'expérience. Les entraîneurs devront donc former et stabiliser les attitudes favorables des sportifs à l'égard des choses, des personnes et de l'activité.*

M. EPURAN : The four „As" of High Performance (II)

In this second part of his article the author focuses his attention on attitude, *as a component of the sportsman's individuality, showing that it plays a very great role in terms of high performance. The system of attitudes (the author analyses such aspects as the definitions, kinds, ways of expression in sports, motivation) can act in two directions, either positive or negative ; likewise direction and operationality may have a favourable or unfavourable influence on high performance. The author recommends instructors to take great account of the image-model of a complex, dynamic and multifaced individuality and points out that in their formation and development attitudes (of character or orientative) hold a focal place. The specific sporting activities — training, competition, leisure — have educational effects only when well-organized in the light of the educational objectives and in the spirit of the requirements of our society. The author brings arguments in favour of the major role played by attitudes in the development and turning to account of the sportsmen's capabilities and aptitudes. He stresses that the system of attitudes is not only complex but also dynamic as it can be modified under the influence of education and experience. That is why he recommends that instructors and trainers should form and stabilize the favourable attitudes of sportsmen to things, persons and activities.*

ABORDAREA SISTEMICĂ ÎN EDUCAŢIA FIZICĂ (VIII)

Lector univ. dr. MARIANA MAROLICARU

Universitatea „Babeş—Bolyai"—Cluj-Napoca

Demersul educaţional este caracterizat, printre altele de ineditul situaţiilor din fiecare moment al său, de unde rezultă o altă caracteristică, cea a adaptării permanente a activităţii la schimbările produse. Dat fiind această situaţie şi pentru a împiedica liberul arbitru şi improvizaţiile în alegerea soluţiilor de rezolvare a fost necesară stabilirea unor norme, idei de bază care să asigure o linie unitară în orientarea organizării şi desfăşurării activităţii instructiv-educative, de toate formele ce le implică.

Principiile de învăţământ sînt stabilite în funcţie de concepţia care stă la baza sistemului educaţional ; ele decurg din scopul educaţiei.

Principiile de învăţământ servesc de ghid atît în ce priveşte activitatea profesorului, cît şi cea a elevului. Deşi principiile sînt generale, privesc note specifice în funcţie de condiţiile concrete de activitate (şi de specificul disciplinei de învăţământ).

Servind un sistem educaţional, principiile se constituie, la rîndul lor, într-un sistem. Ca urmare a acestui fapt, între ele există o legătură intrinsecă, fiecare se sprijină pe celălalt, ca întregul sistem al principiilor să conducă la modificări calitative ale procesului instructiv-educativ. În felul acesta, apare relevant faptul că modificări ale procesului didactic, schimbări datorate experienţei şi modernizării etc. reprezintă tot atîtea cauze ce au ca efect perfecţionarea şi chiar îmbogăţirea sistemului principiilor de învăţământ. Astfel, ni se dezvăluie caracterul dinamic al sistemului principiilor de învăţământ.

Educaţia fizică şcolară foloseşte principiile formulate de pedagogie, dar avînd în vedere specificul acestei discipline, de unde decurg şi unele note particulare de aplicare.

În „Pedagogie aplicată la domeniul educaţiei fizice", Georgeta Chiriţă (1977) notează următoarele principii :

1. Principiul legării teoriei de practică.
2. Principiul conştientizării şi al activizării.
3. Principiul intuiţiei.
4. Principiul sistematizării şi continuităţii.
5. Principiul accesibilităţii.
6. Principiul însuşirii temeinice.

Şiclovan I. (1979) enumeră următoarele principii didactice :

1. Principiul orientării educative a procesului educaţiei fizice şi antrenamentului sportiv.
2. Principiul modelării conţinutului instruirii în raport cu exigenţele caracteristice fiecărei actvităţi practice.
3. Principiul participării conştiente şi active.
4. Principiul intuiţiei.
5. Principiul accesibilităţii.
6. Principiul sistematizării şi continuităţii.
7. Principiul însuşirii temeinice.

Mitra Gh. şi Mogoş Al. (1980) arată că principiile care guvernează procesul instructiv-educativ la educaţia fizică sînt :

1. Prnicipiul participării conştiente şi active.
2. Principiul intuiţiei.
3. Principiul legării instruirii de cerinţele activităţii practice.
4. Principiul însuşirii temeinice.
5. Principiul sistematizării şi al continuităţii.
1. Principiul accesibilităţii.

Chiar dacă formulările nu sînt identice, cei trei autori notează aceleaşi principii, cu observaţia că Siclovan I. mai notează două. Referitor la unul din acestea, cel al orientării educative a procesului educaţiei fizice şi antrenamentului sportiv, considerăm că acest principiu este parte integrantă a esenţei activităţii.

Nici nu se poate concepe desfășurarea procesului de învățămînt fără orientarea sa educativă. În felul acesta ni se pare mai puțin importantă formularea unui principiu în acest sens.

Cel de al doilea principiu, specificat de autorul menționat, și care apare în plus se referă la modelarea conținutului instruirii în raport cu exigențele caracteristice fiecărei activități practice. În ce privește educația fizică școlară trebuie pornit de la lecție ca formă de bază iar în cadrul lecției apare exercițiul fizic în diferitele lui forme de manifestare. Rezultă deci că dacă trebuie să modelăm vom aplica metoda referitor la conținutul întregii lecții. În opinia noastră acest principiu este valabil, mai mult, pentru activitatea sportivă.

Nu pentru tradiție trebuie să păstrăm, așa-zisele, principii, clasice, ci mai ales pentru faptul că ele asigură o ierarhizare a intențiilor și acțiunilor didactice care favorizează încadrarea elevului în procesul instructiv-educativ, de așa manieră, încît totul apare firesc și rezultatul e cel scontat.

În primul rînd elevul trebuie să înțeleagă ce învață și de ce învață, apoi trebuie să învețe cum să învețe ca în felul acesta participarea lui să fie conștientă. Trezindu-i interesul pentru activitate și făcîndu-l participant al formării și autoformării sale, elevul va deveni și activ. Acest din urmă aspect se va manifesta nu numai în sensul de muncă pe care o desfășoară la lecții, ci și în sensul de căutare și aflare a unor noi soluții în rezolvarea situațiilor, deci creator. În felul acesta cunoștințele, priceperile și deprinderile dobîndite în lecții vor fi ușor transferate în activitatea de muncă, în viață.

Conținutul instruirii trebuie astfel eșalonat, încît să se respecte nivelul dezvoltării psihice și fizice ale copilului și, totodată, să se asigure o succesiune logică a materialului. Apoi, avînd în vedere particularitățile indivduale datorate vîrstei, sexului și nivelului de pregătire ale elevilor se va urmări adaptarea conținutului, a metodelor la aceste particularități, mergînd în ideea tratării diferențiate. Iată ce nota Kraus H., în 1929: „... Pînă acum învățămîntul educației fizice în școli tindea mai ales către o educație îndreptată spre menținerea ordinei și disciplinei, la care comanda juca un rol foarte important. Astăzi însă se ține seamă de fazele de dezvoltarea sufletească și trupească ale copilului; se tinde la dezvoltarea unei personalități libere avînd ca bază o educație fizică completă și naturală"[28].

La baza organizării procesului de instruire la educația fizică se află principiul însușirii temeinice. Aceasta se traduce prin realizarea durabilității cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice. Însușirea temeinică se realizează ca urmare a înțelegerii, participării conștiente și active a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice, prin sistematizarea materialului și crearea accesibilității lui. Cum e și firesc, nu se poate concepe formarea și perfecționarea deprinderilor fără crearea suportului necesar care, la rîndul lui, presupune dezvoltarea și perfecționarea calităților psiho-motrice.

Însăși procesul învățării urmează etapele unui lanț ce se succed sistemic și care trebuie să respecte nu numai principiile didactice, ci și particularitățile învățării la educația fizică. Numai în acest fel se va putea vorbi de o educație fizică completă. Cauzele care fac ca unii elevi care termină liceul și chiar și mulți studenți să nu aibă formate o serie de deprinderi, să nu știe să execute bătaia pe un picior, să nu fie în stare să efectueze exerciții care cer minim de coordonare, trebuie căutate în nerespecarea etapelor învățării și a formării deprinderilor și, mai ales, în faptul că ei n-au beneficiat de acea instruire care asigură abc-ul pe fondul căruia se poate opera pentru o bună instruire motrică; ei n-au formată nici o disciplină a instruirii, pentru că n-au înțeles ce trebuie să facă și cum să facă de la început. Astfel, lacunele create în instruire au atras după ele și alte goluri.

Subiecții din această categorie sînt cei retrași în cadrul activității, care se eschivează de la lucru (în cazul studenților mulți își fac rost de scutiri medicale cu diagnosticuri inventate). „Educația fizică trebuie să fie o manifestare a vieții. Dar pe lîngă acest joc liber al corpului, se naște pretenția unei educațiuni corporale, deslușirii unei discipline, care crește treptat și intră din ce în ce mai mult în conștiința copilului. Educația corporală înseamnă o ingenioasă coordonare a corpului, spiritului și sufletului"[29].

---

[25] Kraus., Mișcarea naturală în educația fizică, în: Revista Educația fizică, ONEF, 1929, nr. 3, p. 41.

Formarea conceptelor are loc pe baza interiorizării unor acțiuni. Învățarea temeinică este un proces de construcție sau de reconstrucție activă, în care elevul prin mijloace și efort propriu ajunge să-și formeze cunoștințele, priceperi, deprinderi și să înțeleagă noțiuni, teorii etc. Mai mult decît la alte discipline de învățămînt, în cazul educației fizice este valabilă afirmația lui L. L. Rubistein (1956), că omul învață temeinic numai ceea ce își însușește prin muncă proprie.

4.7. **Lecția de educație fizică prin prisma abordării sistemice**

Toate inovările din învățămînt nu au făcut decît să consolideze poziția lecției ca principală formă de organizare a activității. Motivele sînt multiple și se referă la faptul că lecția asigură **înfăptuirea sistematică și unitară a obiectivelor educației fizice.** Celelalte considerente pentru care lecția este principala formă decurg, de fapt, din cel enunțat. Cadrul organizat, îndrumarea de către specialist a colectivelor determinate de elevi, obligativitatea activității, transmiterea experienței acumulate reprezintă atribute ale lecției — ce decurg din caracteristicile activității de educație fizică ca sistem.

Lecția nu poate fi privită ca unitate independentă, ci reprezintă o verigă ce se înlănțuie treptat și determinat de alte lecții care constituie elementele unui sistem de lecții.

Iată de ce este deosebit de important ca sistemul de lecții de la o clasă sau alta să fie o reflectare a obiectivelor și sarcinilor educației fizice abordată sistemic.

Improvizațiile de moment, acceptarea desfășurării lecțiilor cu activitate „la alegere" sau și mai grav lecții în care „mingea" rezolvă totul — sînt tot atîtea cauze care influențează neagtiv statutul educației fizice ca disciplină de învățămînt. Elevii trebuie să devină conștienți de importanța educației fizice nu numai din enunțurile retorice ale profesorilor sau altor factori, ci din însăși modul de organizare, desfășurare și evaluarea activității.

Influența exercițiului fizic asupra organismului se materializează prin schimbări morfologice și funcționale ; întregul organism se restructurează la un nivel superior în ceea ce privește capacitatea biomotrică și psihică. Pentru ca această influență să se producă sînt necesare intervenții repetate, sistematice. Deci, este indicat acel sistem de lecții care asigură influența repetată a exercițiilor fizice.

Temele lecțiilor să fie astfel structurate, încît să reprezinte o înlănțuire de sistem nu numai la aceeași clasă, ci de la o clasă la alta într-un parcurs ascendent, cantitativ și calitativ care înseamnă progres, eficiență.

Lecția de educație fizică este structurată pe verigi (momente), fiecare din ele propunîndu-și să rezolve o sarcină pentru a cărei îndeplinire trebuie selecționate cele mai eficiente mijloace și metode în funcție de particularitățile colectivului de elevi. „În raport cu scopurile didactice (învățare, repetare, verificare etc.) și de orientarea temelor (deprinderi motrice, calități fizice), lecțiile pot avea structuri și organizări diferite, tipurile de lecții și structurile lor nefiind șablonizate"[30].

Gagné R. (1977) numește momentele — evenimente și distinge următoarele :

— captarea și păstrarea atenției ;
— comunicarea obiectivelor urmărite ;
— reactualizarea elementelor învățate anterior ;
— prezentarea noului material ;
— repetarea (reactualizarea) celor însușite anterior ;
— măsurarea rezultatelor (verificarea) ;
— asigurarea feed-back-ului pentru corectitudinea performanței ;
— evaluarea performanței ;
— consolidarea deprinderilor și priceperilor (noi) ;
— aplicarea cunoștințelor în condiții noi și variate.

Mai mult ca la alte discipline de învățămînt la educația fizică însușirea cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor noi se face, de regulă, prin verificarea celor însușite anterior. Astfel, învățarea, consolidarea și verificarea reprezintă un proces, în care o acțiune decurge și se sprijină pe cealaltă.

---

[30] Mitra, Ghe, Mogoș, Al op. cit. 1, p. 328.

Exteriorizarea, imediată, a modului în care elevul a înțeles noul material este și o reflectare a propriei experiențe care include reactualizarea „cunoștințelor" din „memoria motrică". Achizițiile elevului, în acest sens, înglobează și o serie de cunoștințe, priceperi și deprinderi pe care acesta (elevul) le-a dobîndit în afara lecțiilor, prin gama, mai mult sau mai puțin largă, de preocupări pe care o are fiecare și care conduc la îmbogățirea experienței individuale.

Mijloacele folosite în lecție sînt forme de manifestare a exercițiului fizic. Ca atare, numărul lor este mare și deosebit de divers. Acest fapt vine în sprijinul profesorului permițîndu-i, ca în funcție de condițiile concrete în care-și desfășoară activitatea, să aleagă acele exerciții — structuri care corespund situației și particularităților elevilor considerați ca grup și individualități.

În lecție se folosesc exerciții selecționate și sistematizate, în funcție de :

— scopul lecției ;
— temele lecției ;
— particularitățile de vîrstă, sex și nivel de pregătire al colectivului ;
— tipul lecției ;
— baza materială ;
— cerințele programei.

Fără a fi de acord cu rigiditatea în concepție privind conținutul lecțiilor, credem că se impune cu necesitate prezența în fiecare din ele a exercițiilor destinate rezolvării :

1. sarcinilor igienice ;
2. sarcinilor instructiv-educative ;
3. educației sportive.

Firește, educația sportivă a elevilor se realizează treptat și numai după ce se asigură o pregătire fizică generală care să facă posibil acest fapt.

Sarcinile privind educația sportivă se rezolvă, indirect, și prin sarcinile instructiv-educative ca urmare a faptului că folosim în lecții exerciții din gimnastică, atletism, jocuri.

Trebuie să se acorde atenția cuvenită rezolvării sarcinilor igienice în toate lecțiile și „obligatoriu" în ciclul primar (cu condiția unei activități crespunzătoare conduse de specialist) și cel gimnazial. Am făcut această subliniere, pentru considerentul că în ciclul liceal (în virtutea obișnuințelor formate) elevii pot decide asupra autoformării și asigurării continuității pregătirii.

„Sarcina profesorului constă în adecvarea corespunzătoare a conținutului programei în funcție de particularitățile individuale, de gama largă a variabilelor ce trebuie luate în considerare. Modul în care este eșalonat conținutul programei de la o clasă la alta realizează un sistem în care conținutul de la o clasă superioară se bazează pe ceea ce s-a predat și însușit anterior."[31]

Așa cum rezultă din literatura de specialitate, în lecția de educație fizică, principalele scopuri didactice sînt ;

1. — de învățare : cunoștințe, deprinderi, priceperi ;

2. — de consolidare și perfecționarea cunoștințelor ; deprinderilor ; priceperilor ; calităților motrice ; deprinderi și obișnuințe de comportament ; însușiri și trăsături de caracter.

3. — de verificare și aprecierea gradului de însușire și stăpînire a cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor ; a nivelului capacității motrice etc.

Referitor la lecțiile de educație fizică din ciclul primar și cel gimnazial se poate spune că ele au anumite caracteristici care le deosebesc sensibil de lecțiile din ciclul liceal. În primul rînd, este vorba despre obiectivele generale pe care le urmăresc aceste lecții în raport cu etapele de dezvoltare la care se află copiii, pe de altă parte, fără să se renunțe la formele de joc și recreere, în aceste lecții trebuie pus un accent deosebit pe ordine și disciplină, pe promptitudinea reacției elevilor la sarcină și, în primul rînd, se va urmări atenuarea diferențelor dintre copii. În acest sens, se va avea în vedere ca în fiecare lecție să se acționeze în vederea dezvoltării și perfecționării deprinderilor motrice, măririi gradului de

---

[31]. Marolicaru, M. , Tratarea diferențiată în educația fizică, Buc., Edit. Sport-Turism, 1986 p. 54.

exprimare al calităților motrice și în general, al potențialităților psiho-motrice și a posibilităților de manifestare independentă a fiecărui copil în sens creator, de rezolvare a unor situații etc.

Asigurînd elevilor condițiile necesare pentru o dezvoltare și instruire fizică corespunzătoare vîrstei și nivelului de pregătire realizăm implicit și condițiile care fac posibilă educația sportivă. Este adevărat că un număr mai mic sau mai mare de elevi din fiecare clasă sînt antrenați în activitățile unor secții și asociații sportive, dar se pune problema educației sportive a întregului colectiv. Elevii din secțiile sportive de performanță fac, în ultimă instanță, o specializare. Or, vizavi de dezvoltarea și pregătirea multilaterală, ceea ce interesează în primul rînd este educația sportivă. Aceasta se realizează corespunzător în lecțiile de educație fizică. Însăși prevederile programei indică acest lucru. Ceea ce trebuie făcut este, ca pe fondul unei instruiri corespunzătoare, să se mărească capacitatea de generalizare și aplicare a celor folosite, însușirea și consolidarea unor cunoștințe, priceperi și deprinderi specifice ramurilor sportive.

Întrecerile organizate în cadrul lecțiilor reprezintă de fapt, verificarea celor însușite și, trebuie privite, mai ales, ca manifestări ale individualității în raport cu sine, în primul rînd și numai după aceea cu alții.

Chiar și probele (prin normele de control) din SUVA oferă atmosfera afectivă a întrecerii. Fiecare copil urmărește să stabilească un „record" personal, în primul rînd. Acest fapt trebuie încurajat de cadrul didactic, pentru că reprezintă mobilul creșterii interesului, a cunoașterii propriilor posibilități, deci se obține o mai mare implicare (conștientă și activă) a elevilor în procesul de formare și autoformare.

In conceperea lecțiilor — stabilirea conținutului, a mijloacelor și metodelor folosite — profesorul va acționa conform „concepției" sale metodologice. Aceasta nu înseamnă altceva, decît maniera proprie în care cadrul didactic aplică, în condiții concrete, în momentul considerat, demersul metodologiei privind transmiterea — însușirea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice. Ca urmare, se formează anumite stiluri care caracterizează un profesor sau altul și care se impun prin eficiență și rezultatele obținute.

MARIANA MAROLICARU: L'approche systémique en éducation physique (VIII)

L'éducation physique scolaire utilise les principes formulés par la pédagogie mais, par l'effet de ses particularités, il en résulte aussi des traits d'application spéciaux.

Les principes suivants figurent dans la pédagogie appliquée dans le domaine de l'éducation physique :

— *le principe de la liaison de la théorie à la pratique ;*
— *le principe de l'eveil de la conscience et de l'activisation ;*
— *le principe de la systématisation et de la continuité ;*
— *le principe de l'accessibilité ;*
— *le principe d'apprendre assidûment.*

En premier lieu, l'élève doit comprendre ce qu'il apprend et pourquoi il apprend afin que sa participation soit consciente. De cette manière, les connaissances, la capacité et l'habileté gagnées pendant les leçons seront facilement transférées à l'activité de travail, à la vie.

Le contenu de l'instruction doit être échelonné de manière à respecter le niveau du développement psychique et physique de l'enfant et, en même temps, d'assurer une succession logique du matériau.

Le processus d'instruction en éducation physique repose sur le principe d'apprendre parfaitement ; ceci se traduit par la réalisation de la durabilité des connaissances, des habitudes et de l'habileté motrice.

Le processus d'enseignement suit les étapes d'une chaîne se succédant systématiquement et qui doivent respecter non seulement les principes didactiques, mais aussi les réalités de l'enseignement de l'éducation physique.

La leçon est la principale forme d'organisation de l'activité d'éducation physique à l'école.

Par son contenu, la leçon assure la réalisation systématique et unitaire des objectifs de l'éducation physique.

La leçon ne peut être considérée une unité indépendante car elle représente un maillon qui s'enlace graduellement et sûrement à d'autres leçons qui constituent les éléments d'un système de leçons.

MARIANA MAROLICARU: A Systemic Approach to Physical Education (VIII)

Physical education in schools is based on the principles formulated by pedagogy; however it has in view its own particularities, hence its own particular applications.

The following principles govern the pedagogy applied in physical education:

— the principle of the link between theory and practice;

— the principle of awareness and of activization;

— the principle of institutions;

— the principle of systematization and continuity;

— the principle of accessibility;

— the principle of thorough study and acquisition.

First and foremost, the pupil should understand what he learns and why he learns in the respective way so that his participation should be conscious. This his knowledge and skills will be easily transferred to work and life.

The content of education should be thus spaced out as to observe the level of the child's psychic and physical development and a logical succession in his acquisition of knowledge and skills.

Underlying the process of physical education is the principle of thorough study and acquisition, which implies solid, and durable knowledge and motive skills.

The process of teaching/learning is a chain of systematically succeeding stages which should observe not only the didactic principles but also the realities of teaching/learning physical education.

The main form of organization of physical education in school is the lesson.

Through its content the lesson ensures a systematic and unitary teaching/learning of physical education.

The lesson is not to be looked upon as an independent unit; it is part of a chain; lessons get gradually linked and become elements within a system.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

DEPISTAREA, TESTAREA, RECRUTAREA ŞI REŢINEREA NOILOR SUBIECŢI ÎN TIRUL DE PERFORMANŢĂ CU PISTOLUL

GHEORGHE CORBESCU

Antrenor emerit

PRACTICI, CONSTATĂRI, CRITERII, PRINCIPII, MIJLOACE, METODE, PROCEDEE GĂSITE, PRACTICATE ŞI STABILITE ÎN ACEST SCOP

Problema pe care o dezbatem este privită de către o parte dintre tehnicienii care lucrează în tirul de performanţă cu oarecare uşurinţă. La aceasta au contribuit comoditatea şi lipsa de conştiinciozitate a tehnicienilor din tir. A continua să ne păstrăm pe această poziţie constituie o mare greşeală.

Antrenorul conştient, antrenorul bine pregătit şi dornic să se afirme pe tărîm profesional — pătruns fiind şi de un simţ al răspunderii — trebuie să privească problema respectivă în complexitatea ei, pentru a-i pătrunde şi cunoaşte tainele şi pentru a şti în ce mod să acţioneze. Ca atare, acesta este mobilul temei noastre, mobil ce ne propunem a-l lămuri pe cît posibil şi a-l prezenta sub toate faţetele lui. Asupra acestei probleme, care constituie tema materialului de faţă, ne vom opri cu analize, considerente şi exemplificări concrete.

A. Ce ne interesează să ştim despre noii subiecţi în practicarea tirului de performanţă cu pistolul

Problema noastră nu face excepţie de la regulă ci se înscrie pe aceeaşi linie ca toate problemele ce se impun studiului şi cer o rezolvare. Mai concret, în rezolvarea ei se cer găsirea şi lămurirea unor detalii, care-i dau conţinut şi care devin (ştim deja că sînt) necesităţi imperioase în desfăşurarea pregătirii pistolarului de performanţă.

Ca să ai cît mai multe şanse în pregătirea cu succes a unui trăgător cu pistolul, imediat ce eşti pus în faţa unui subiect începător îţi pui întrebarea: corespunde el oare unei astfel de cerinţe? ; are el calităţile necesare minime în privinţa practicării cu succes a tirului de performanţă cu pistolul?

Iată, aşadar, cum problema depistării şi recrutării noilor subiecţi pentru tirul cu pistolul **capătă conţinut, devine posesoarea unor condiţii fără satisfacerea cărora nu se poate pleca la drum în pregătirea unui pistolar.** Dar, în fond, ce se cere să aibă un viitor pistolar şi de unde rezultă această necesitate?

Pentru a răspunde la această întrebare, este suficient să facem un paralelism concret între tragerea cu puşca dintr-una din oricare din poziţiile: culcat, genunchi şi picioare şi oricare din probele de tragere cu pistolul. În primul caz, în oricare din poziţiile de traegre cu puşca, sportivul beneficiază de unul sau mai multe puncte de sprijin: pieptul, coatele, cureaua şi talpa patului — **la poziţia**

culcat ; cotul, genunchiul,, cureaua și talpa — la **poziția în genunchi** ; ciuperca, cotul, pieptul sau șoldul și talpa — **la poziția în picioare.** În timp ce, la tragerile cu pistolul, sportivul nu are voie să folosească decît o singură mînă — și aceea nerezemată — cu care : prinde, ridică, susține, ochește și declanșează. Oricine ar fi pus să aprecieze în care din exemplele prezentate gradul de dificultate este mai mare, ar răspunde fără șovăire : în cel al tragerii cu pistolul. Și nu ar greși.

Gradul acesta de mare dificultate și efort, întîlnit în tragerile cu pistolul, face ca cel ce se hotărăște să devină pistolar să se deosebească în multe privințe (fizic și psihic), de cel care se îndreaptă spre probele de pușcă. Un pistolar, ca să țină într-o singură mînă pistolul, și să nu-i tremure, pentru a putea ochi ușor și repede și a declanșa corect și la momentul oportun are nevoie de : **o anumită forță și rezistență la efort static, de un dezvoltat simț al echilibrului care să-i asigure stabilitatea necesară, de o acuitate vizuală pronunțată, de putere de concentrare și de viteză de reacție la ochire și declanșare, de agilitate și îndemînare.**

Toate acestea apar în mod vizibil și cu multă ușurință, dacă ne gîndim mai ales la proba de pistol liber. Și ne este clar acum că nu oricine poate deveni pistolar de performanță, ci numai acela care se încadrează, care corespunde unor asemenea cerințe.

Drept urmare, aceste cerințe devin condiție prioritară în acțiunea de alegere a viitorilor trăgători cu pistolul, iar **testarea lor — de la început — indispensabilă.**

B. **Mod de organizare**

Ca să putem face o astfel de investigare în rîndurile celor către care ne îndreptăm atenția, nu procedăm oricum și oricînd. Pentru un astfel de scop, pentru o astfel de acțiune se procedează în două moduri :

— organizat și

— spontan.

În primul caz, care este și cel mai fructuos și — deci — mai recomandabil, subiecții sînt mobilizați dintr-o inițiativă (antrenor, club, instituție) în scopul strict al testării și recrutării lor. Acest scop poate fi declarat sau mascat sub egida unei competiții festive cu caracter de masă (Daciadă, dinamoviadă, întrecere inter-școlară etc.). La finele competiției sau acțiunii respective se fac invitații — celor care prezintă calități în sensul căutat de noi — de a continua vizitarea poligonului și de a menține contactul cu tirul. Cît privește al doilea caz, testarea se face inopinat, spontan. Subiectul sau subiecții vizitează poligonul din curiozitate sau aduși de o cunoștință și își manifestă dorința de a încerca să tragă. Dacă încercarea se dovedește a fi fructuoasă, urmează invitația : dacă vă interesează și aveți dorința, vă rugăm să mai poftiți !

Și astfel se fac primii pași. Experiența ne dovedește că și metoda organizată, și cea spontană pot duce la același rezultat. Numai că cea organizată ne oferă o masă mai largă de subiecți și — implicit — posibilitatea de a depista dintr-o dată mai mulți subecți și, poate și cu calități mai multe și mai valoroase. De aceea o recomandăm cu căldură, experiența — după cum vom arăta și la sfîrșitul materialului — fiind, de asemenea, de partea ei.

Oricare ar fi însă sfera de organizare a unei astfel de testări pe un număr oarecare de școli cu același profil, pe un număr de școli dintre cele nominalizate a face parte din sfera de activitate a clubului (secției) respectiv, pe toate școlile dintr-un oraș (cazul orașelor mici) etc., subliniem că, în principal, trebuie să ne asigurăm de un lucru : sprijinul sau colaborarea unui organ sau al unor organe (persoane) de conducere din unitățile mobilizate a participa la testare. Cum ar fi de exemplu : directorii școlilor, profesorii de educație fizică și sport, responsabilii UTC sau culturali etc. În felul acesta va exista cineva care să explice și să susțină necesitatea și importanța acțiunii noastre, asigurîndu-ne în mod precis o participare mai consistentă. Iar ulterior, o urmărire și o încurajare a subiecților recrutați, în munca lor de inițiere și perfecționare, prin afișare la avizierele respectivei școli și popularizarea celor ce se evidențiază. Toți acești susținători vor fi cei mai în măsură să ne asigure participarea continuă și susținută a subiecților la pregătire, asigurîndu-le condițiile necesare pentru a se prezenta la anumite ședințe de pregătire sau competiții.

O dată cu asigurarea mobilizării și sprijinului celor despre care am vorbit anterior, trebuie efectuată și o planificare riguroasă și meticuloasă : loc, număr de participanți, ziua, ora cînd se pot prezenta la poligon pentru testare. Bineînțeles, că unei astfel de planificări, trebuie să-i corespundă și o strictă asigurare materială : armament, muniție, mijloace auxiliare pentru testare (diverse ateliere) după cum se va vedea.

1. Cum trebuie procedat în acțiunea de testare

În vederea testării subiecților, testare care cuprinde o investigare verbală și una practică, polionul — pe lîngă armament și muniție — mai trebuie să fie dotat cu un număr variabil de ateliere care să ofere posibilitatea de a descopri și scoate în evidență în ce măsură subiecții posedă acele calități atît de necesare unui viitor trăgător cu pistolul și în ce procent cantitativ și calitativ.

La sosirea pe poligon a subiecților, aceștia sînt împărțiți pe grupe, al căror număr de subiecți să corespundă în mod precis numărului de arme de care dispunem pentru testare.

2. Investigarea verbală

Acțiunea de testare trebuie începută cu o investigare verbală, după care grupele trec pe rînd pe la celelalte ateliere — ultimul fiind cel de tragere cu pușca de serie UMC. De ce acest atelier la urmă, vom vedea la momentul oportun cînd va fi vorba de testarea practică.

Investigarea verbală, care nu este decît o discuție de la om la om cu fiecare subiect în parte, se poartă asupra următoarelor probleme :

— numele și prenumele subiectului ;
— anul nașterii și unde activează (ocupația) ;
— numele părinților, profesia, locul de muncă ;
— de ce boli cu consecințe organice a suferit subiectul ;
— dacă a făcut sau face alt sport și ce anume ;
— dacă a mai tras cu pușca sau pistolul ;
— dacă suferă de ceva sau dacă are vreo infirmitate fizică ;
— dacă este fricos sau se sperie ușor ;
— cum stă cu învățătura (dacă este elev) ;
— ce are de gînd să facă după terminarea cursurilor.

Necesitatea acestor date nu este greu de ghicit. Ele ne dau posibilitatea de a ne forma o idee despre fiecare subiect în parte în ceea ce privește : familia din care provine, ce bagaj de cunoștințe, deprinderi sau preocupări a avut înainte de a începe practicarea tirului cu pistolul, precum și de ce stare fzică și de sănătate se bucură.

3. Investigația practică

După această scurtă și sumară interpelare, noii sosiți pe poligon sînt dirijați spre atelierele despre care am vorbit mai înainte, unde — prin încercări practice — sînt testați :

— asupra acuității vizuale, cu ajutorul triunghiului greșelilor și al ecranului mobil ;

— asupra simțului echilibrului și al stabilității, în general, punîndu-i să meargă pe o bîrnă paralelipipedică și alta semirotundă lungă de cca 5 m ;

— asupra stabilității brațului, cu ajutorul unei foi de hîrtie pe care le-o așezăm pe vîrful degetelor de la mîini ,acestea fiind întinse orizontal, cu palmele în jos și apropiate una de alta ;

— asupra abilității, agilității și îndemînării, cu ajutorul dispozitivului Popovici—Cszik (dispozitiv format din 5 discuri găurite la mijloc și suspendate de o tijă orizontală) după ușurința și iuțeala cu care introduc un ponson în găurile discurilor ;

— asupra vitezei de reacție, cu ajutorul unui truc : întinzîndu-le un obiect oarecare îl scăpăm din mînă, și dacă-l prind este semn bun ;

— asupra puterii de percepere și înțelegere, cu ajutorul unui pistol-jucărie procurat din comerț; dacă, atunci cînd ochește, se aprinde lumina din dosul țintei, înseamnă că operația de ochire a fost înțeleasă de la început;

— asupra memoriei vizuale și puterii de concentrare, cu ajutorul unui panou pe care sînt desenate diferite figuri; după ce au fost lăsați să-l privească 5—6 sec. sînt puși să-l descrie.

Și în final abia, după parcurgerea acestor ateliere, subiecții sînt trecuți să tragă cu pușca de serie UMC din poziția culcat rezemat. De ce așa și nu începem cu acest atelier, cum procedează cei mai mulți antrenori? Pentru că, procedînd în felul lor, testarea se transformă într-un scop în sine: tragerea la țintă și nimic altceva. Pe cînd, în felul recomandat, testarea capătă un aspect de seriozitate, ceva complex cu scopuri multiple, utile și bine definite. Iar subiecții reținuți rămîn convinși că, într-adevăr, alegerea lor se bazează pe faptul că ei corespund acestui sport și pornesc cu încredere la drum.

Toate constatările rezultate în urma celor două feluri de testare sînt înserate într-un registru de evidență la fila rezervată fiecărui nou testat și urmărite în decursul a încă 10—15 ședințe de tragere cu arma (pușca UMC) în scopul de a ne edifica cît mai bine despre posibilitățile celor reținuți, pentru a ști la care trebuie să renunțăm și cu care putem merge mai departe la inițiere. De ce continuarea încercării și inițierii cu pușca UMC și din poziția culcat rezemat și nu altfel? Pentru că — în raport cu tragerea din poziția în picioare nerezemat cu pușca sau cu pistolul cu aer comprimat, cum obișnuiesc cei mai mulți antrenori — folosirea puștii de serie UMC în poziția culcat rezemat dă posibilitate subiectului să-și pună cel mai bine în valoare calitățile pe care le are.

Să ne explicăm.

Poziția de tragere cu pușca UMC culcat rezemat, prin natura ei, îi oferă sportivului o senzație pronunțată de stabilitate și siguranță. Faptul acesta îl ajută pe subiectul începător să poată percepe și însuși mai ușor, mai repede și mai bine elementele de bază ale tragerii: ochirea, respirația, declanșarea și urmărirea imaginii plecării focului. Lucru care nu se întîmplă, dacă am trage din poziția în picioare nerezemat, cu pușca sau pistolul cu aer comprimat, fiindcă această poziție este mult mai instabilă și deci mai greu de stăpînit de către începător.

După 2—3 luni de inițiere a începătorilor în tragerea cu pușca UMC culcat rezemat, se poate trece — cu cei care dau dovadă sigură că au învățat cît de cît să ochească, să-și rețină respirația, să declanșeze, să urmărească plecarea focului și mai ales vor — la folosirea pistolului cu aer comprimat. Măsura este valabilă atît pentru băieți cît și pentru fete.

Totodată trebuie reținut faptul că testarea — organizată sau spontană — trebuie repetată periodic la 3 luni, la 6 luni sau la 1 an, în scopul asigurării unui efectiv cît mai mare de începători și a creării posibilității împrospătării permanente cu cadre tinere.

4. Ce mai trebuie subliniat

Subiecții pe care îi testăm vin din diferite medii sociale și nu de puține ori ne întîlnim în această acțiune cu elemente care, datorită activității de pînă atunci, au deja formate unele deprinderi fizice și psihice precise, caracteristice. Printre aceste elemente este adesea posibil să găsim și tineri care să aibă acele deprinderi ce se cer trăgătorilor cu pistolul. De aici necesitatea, grija ca la investigația orală să fim atenți și să reținem dacă — printre cei testați — nu există și unii care practică: fotografiatul, desenul, pictura, sculptura, ceasornicăria, mecanica fină etc. Toate îndeletnicirile de genul acesta necesită calități și produc deprinderi — dacă nu similare — cel puțin apropiate de cele necesare unui trăgător cu pistolul. Ca atare, subiecții respectivi trebuie reținuți, tratați și urmăriți cu atenție și seriozitate pe tot timpul inițierii, pentru că însăși psihologia ne învață că: **„Unificarea senzațiilor într-o anumită imagine și detașarea obiectului sau procesului perceput din fondul ambiant depind de sistemul de legături temporare formate în experiența trecută. Percepția este determinată — în primul rînd — de însușirile și legăturile reale cu obiectele percepute, dar ea mai depinde și de trebuințele și interesul omului, care și-a format deja modul lui de viață, o atitudine proprie față de anumite înclinații, gesturi, principii... În esență, caracterul legic al percepțiilor constă în aceea că ele sînt determinate de condiții în care omul trăiește și acționează...“**, iar cînd vorbește de aptitudini, precizează că

acestea **„se formează și dezvoltă în aceeași activitate concretă prin care se manifestă, ajungîndu-se astfel la pricepere deosebită și deprinderi perfecționate"**.

În sprijinul celor de mai sus ne vin și exemple de toate zilele. Este suficient să ne referim — în această privință — la cîteva nume de trăgători ce s-au evidențiat pe plan intern sau internațional, ca de exemplu: Atanasiu, Albescu, specificăm și profesiile: arhitect, medic chirurg, ceasornicar, medic stomatolog, Lichiardopol, Deak, Ulmarov, Weinstein, Ulman, Balogh etc. Dacă le medic, inginer, iese în evidență concordanța dintre aceste profesii și cele afirmate anticipat.

Deci, atenție mărită și interes deosebit cînd avem de-a face cu asemenea cazuri, pentru că tot psihologia mai subliniază că: **„aptitudinile facilitează dobîndirea cunoștințelor și priceperilor, elaborarea deprinderilor specifice, orientarea în noile condiții ale activității și totodată originalitatea și productivitatea în desfășurarea activității.** În aceeași categorie se înscriu și subiecții care provin din familii în care tirul a fost sau este o tradiție, o preocupare din tată în fiu.

C. Vîrsta propice pentru tirul de performanță cu pistolul.

Printre teoriile privitoare la practicarea unor discipline sportive este și cea a depistării și recrutării subiecților în exclusivitate din rîndul copiilor mici. Și cum se întîmplă de obicei, moda prinde ușor. Iar teoria respectivă și-a găsit loc în tirul de performanță, recomandată mai ales de faptul că în gimnastică și în înot a dat rezultate. Dar e cert oare că ceea ce se potrivește la gimnastică și la înot, merge și la tir?!

Specificul înotului și al gimnasticii cere, de exemplu, sportivului să fie posesorul unei forțe a membrelor sale într-o așa măsură încît greutatea corpului să nu constituie o piedică în obținerea unor viteze superioare în apă (la înot) sau să se interpună în calea executării unor figuri grele (la gimnastică). Această forță, raportată la greutatea corpului (în cazul copiilor), nu trebuie să fie chiar atît de mare, dat fiind faptul că fizicul lor este redus. De aceea ea se obține repede și ușor și într-un procent care depășește necesitatea — chiar în procesul de pregătire tehnică — lucru care, în aceleași condiții, nu este posibil de realizat în cazul unor adulți, mult mai grei decît copiii.

Dar la tir avem oare nevoie de o asemenea forță? Firește că nu. Am văzut, cînd a fost vorba de testare, că un pistolar are nevoie numai de o forță fizică generală și specifică necesară doar susținerii și mînuirii pistolului și de o rezistență suficientă doar asigurării menținerii corecte a liniei de ochire, pe o durată de ordinul secundelor.

Dacă ne oprim numai asupra acestei nepotriviri și tot ar fi suficient, ca să putem socoti că, în tir, lucrurile nu stau întocmai ca la înot și gimnastică. Însă nu numai pe aceasta ne putem baza argumentația. Mai sînt și alte considerente. Experiența de exemplu. Pentru aceasta nu trebuie să ne referim decît la trecutul apropiat al tirului românesc. Cine dintre antrenori nu-și aduce aminte că, prin anii '50—'60, tirul românesc era dominat de trăgători cu profesii variate: medici, ingineri, arhitecți, militari, funcționari, meseriași, deci toți oameni care-și făcuseră un rost în viață, în vîrstă de 25—35 de ani și cu toate acestea practicau acest sport la nivel de performanță internațională: Sîrbu, Lichiardopol, Antonescu, Florescu, Dumitrescu etc. și fără ca vreunul dintre ei (cu excepția lui Sîrbu) să fi fost atras de acest tir din copilărie. Dacă ne orientăm spre perioada '60—'70, constatăm apariția unei noi pleiade de trăgători în frunte cu: Atanasiu, Petrescu, Tripșa, Sandor etc. și aceștia proveneau din diferite sectoare specifice tineretului: studenți, militari în termen, meseriași, funcționari etc. Și toți au ajuns pe culmile măiestriei sportive (Petrescu — campion olimpic, Atanasiu — campion și recordmen mondial, Tripșa — medalie olimpică de argint etc.). „A fost uitat Corneliu Ion", s-ar putea spune. Nu, n-a fost uitat. Intenționat am procedat așa, ca să dăm și mai multă substanță tezei aduse în discuție. Corneliu Ion și M. Stan au pășit în tir la vîrsta de 17 ani, deci nu mai erau copii. Și ei sînt azi singurii care reușesc să țină sus ștacheta valorică și a tradiției tirului românesc pe plan internațional, subliniind și înălnind prin aceasta veridictatea afirmației de mai sus.

Dar trăgători proveniți din rîndul copiilor n-au fost și nu s-au afirmat de loc? Ba da! Ei și-au făcut apariția în perioada anilor '60—'65: Margareta Enache, frații Codreanu, Ilca, Oncică, Liviu Stan — ceva mai tîrziu Babii etc. Dar, după cum ușor se poate observa, numărul — în raport cu al celor prezentați mai înainte — se prezintă cu mult inferior.

Perioada cînd s-a pus accent, cu precădere, pe recrutarea trăgătorilor din rîndul copiilor este o perioadă săracă în nume de prestigiu pe plan internațional în tirul nostru de performanță. Deși am avut și avem mai multe poligoane și mai perfecționate, deși am beneficiat de aportul mai multor antrenori calificați, deși nu s-a dus lipsă de muniție și de armament de calitate, comparativ cu perioada postbelică și imediat următoare.

Atunci, dacă nu înclină balanța spre recrutarea subiecților numai din masa copiilor, credem că este mai bine să nu acceptăm această formulă ca unică, dar să o folosim totuși, pentru motive de natura celor ce urmează :

a) **Copiii sînt mult mai ușor de abordat** adică de mobilizat pentru testare și recrutare, ar — după inițiere — putem beneficia de timpul lor liber (vacanță, sărbători, practici etc.), fără a fi nevoiți să suportăm vreo cheltuială sau să venim în contradicție cu alte interese ale lor sau ale noastre. Este suficient să obținem doar aprobarea părinților și a școlilor. În timp ce în cazul unui adult nu este tot atît de ușor.

b) **Copiii sînt un aluat ușor de modelat și dirijat** datorită faptului că sînt mai receptivi și mai entuziaști în fața noului. Deci, mai la îndemîna antrenorilor. Iar de multe ori, rezultatele lor în pregătire sînt — aparent — mai rapide și uneori și cu caracteristici de perspectivă.

c)**Copiii sînt mai ușor acesibili sportului în cluburile mici.**

Atunci cum împăcăm cele două ipoteze, fără să greșim prea mult și să contribuim și la asigurarea performanței în tirul cu pistolul ?

Rezolvarea problemei poate fi găsită în chiar sînul muncii de antrenor, prin operarea cîtorva schimbări de optică în modul de a aborda testarea, reținerea și inițierea subiecților începători în tir, în raport de faptul că este știut că la copii :

— simțul răspunderii este mai puțin dezvoltat și nu de puține ori ne putem trezi în fața unor subiecți care privesc tirul ca pe un mijloc de distracție ;

— alteori observăm că-și face loc plictiseala sau nerăbdarea în creșterea rezultatelor ;

— nu rareori ne întîlnim și cu cazuri de înfumurare, interese meschine, vedetism etc.

În toate aceste cazuri, un rol pozitiv îl joacă munca educativă pe care trebuie să o desfășoare antrenorul în mod neîntrerupt, iar cînd aceasta nu dă rezultate, trebuie aplicate neîntîrziat și cu toată tăria măsuri disciplinare : admonestarea, suspendarea temporară de la antrenament și chiar eliminarea din activitate cînd avem de-a face cu îndărătnici sau recidiviști.

Cum la baza tuturor greutăților arătate mai înainte, greutăți generate în primul rînd de mentalitatea pueriliă a celor nou veniți, de lipsa de personalitate și de lipsa unui sistem de gîndire obiectiv, matur, este bine ca — după testare și o inițiere oarecare — să ne îndreptăm atenția și să preferăm cu prioritate pe aceia care — pe lîngă calitățile mai sus enunțate — prezintă și o dezvoltare fizică cît mai apropiată de cea specifică vîrstei de 16—17 ani sau sînt apropiați de această vîrstă.

Aceasta din următoarele considerente : un fizic mai dezvoltat și o vîrstă în jur de 16—17 ani impun de la sine și un alt mod de gîndire, de comportament. Și aceasta cu atît mai mult cu cît însuși academicianul doctor Ștefan Milcu ne spune că **„între 14 și 18 ani, organismul copilului se restructurează, străbate o criză de instabilitate, apar manifestări de inconformism"**. Deci procedînd în modul indicat, ne punem la adăpost oarecum de asemenea situații negative inițierea abia începînd. În altă ordine de idei, un fizic corespunzător vîrstei de 16—17 ani nu ne impune — la momentul oportun — nici modificări prea mari în adaptarea crosei pistolului pe mîna unui astfel de începător. Mai mult încă, sîntem feriți și în viitor de modificări profunde la această crosă inițială, deoarece mîna unui adolescent nu suferă prea multe modificări de aici înainte.

Dar vîrsta unui sportiv ridică probleme nu numai la început, la inițiere, ci și la sfîrșit de „carieră", atunci cînd se pune problema dacă mai este cazul sau nu ca el să practice tirul de performanță.

În legătură cu această problemă, se remarcă apariția unor adepți ai ideii că tir de performanță nu se poate face decît pînă la o anumită vîrstă. Și că, dacă performanța nu a fost realizată într-un anumit interval de timp, ea nu

mai este posibilă niciodată. Ba mai mult, s-a mers pînă acolo încît s-au fixat termene precise de timp în care un sportiv (trăgător) poate deveni maestru al sportului, campion olimpic sau mondial etc.

După opinia noastră, nimic nu poate fi mai absurd decît fixarea unor astfel de date și termene precise în ceea ce privește concordanța dintre vîrstă, timp și performanță. Asemenea precizări vin în discordanță totală și cu modul de dezvoltare a organismului uman care diferă de la om la om și cu însăși experiența practică. Aceasta ne dovedește că, în tir, în general, ca și în cel de performanță cu pistolul, în special, nu pot fi fixate astfel de date limită sub niciun motiv, performanța fiind posibil de realizat, după cum vom vedea, chiar la o vîrstă cînd nu ne mai așteptăm. Astfel, spre exemplu, Ulman (Suedia) se bătea pentru titlul de campion european, în 1955, cînd avea peste 60 de ani ; Zapedski — Polonia, la peste 40 de ani (1976) concura la Olimpiada de la Montreal în plutonul favoriților. Cînd a plecat la Campionatele mondiale din 1968 Virgil Atanasiu, nu era nici pe departe acreditat cu șanse la titlu. Cu toate acestea, sportivul român a cîștigat titlul individual, a stabilit și un nou record mondial. Totul depinde deci de stadiul de pregătire și de capacitățile organice ale fiecărui concurent în parte la momentul respectiv.

De aceea, noi credem că este mult mai bine ca atunci cînd sîntem confruntați cu rezolvarea menținerii sau scoaterii din activitatea de performanță a unor sportivi **„vîrstnici"**, să ne ghidăm după următorul criteriu : **să fie menținuți în rîndul sportivilor din secție sau echipă, cel puțin pînă cînd alții le egalează sau depășesc performanțele.** În felul acesta se asigură împărtășirea și perpetuarea experienței, continuitatea unui stil de muncă pozitiv, existența unor exemple stimulative și de emulație pentru cei ce vin din urmă. Iar cînd este vorba de cealaltă latură a problemei — timpul limită necesar pentru a atinge un anume nivel de pregătire — antrenorul singur este în măsură se precizeze dacă da sau nu, cînd și cum un sportiv poate atinge o anumită sau anumite performanțe.

D. Alte criterii pentru depistarea și împărțirea pe probe a pistolarilor

Dar pentru a avea — dacă nu certitudinea — cel puțin mai multe șanse ca un subiect reținut să devină un bun trăgător cu pistolul acesta trebuie să prezinte — pe lîngă calitățile fizice, psihice și moral-volitive despre care am vorbit — și caracteristicile unui anumit tip de comportament, de manifestare nervoasă. În felul acesta el va fi mai apt să înfrunte cu succes acele dificultăți inerente tirului de performanță cu pistolul. Cu alte cuvinte, **fiecare subiect în curs de inițiere trebuie să aparțină, să se încadreze (prin modul lui de exteriorizare nervoasă) într-un anumit tip (sistem nervos) de activitate nervoasă. Cerința este impusă de faptul că tirul de performanță este — în primul rînd — un sport care solicită de la sportiv un efort de natură neuromusculară.**

În mare, se cunosc 3 tipuri, 3 sisteme de activitate nervoasă umană, fiecare din ele caracterizat printr-una sau mai multe din următoarele trăsături : **energie, echilibru, mobilitate.** Și cum fiecare din aceste caracteristici poate varia de la un plus la minus (de la pozitiv la negativ) în cadrul fiecărui sistem (tip), vom avea de-a face cu următoarele tipuri nervoase :

1. ENERGIC $\frac{\text{puternic}}{\text{slab}}$ 2. ECHILIBRAT $\frac{\text{echilibrat stabil}}{\text{neechilibrat}}$ 3. MOBIL $\frac{\text{mobil}}{\text{imobil (inert)}}$

Această împărțire nu este unică. Din combinarea caracteristicilor pe care le prezintă fiecare în parte — lucru perfect posibil și în natură — rezultă alte 4 tipuri (sisteme) nervoase, cu trăsături mai pronunțate, care ne dau și mai mult posibilitatea să ne orientăm — mai ales cînd este vorba de cerințele fiecărei probe de pistol în parte — spre tipul cel mai corespunzător, raportat la fiecare din acestea.

Astfel, un tip nervos uman care poserdă :

1. toate caracteristicile optime de la cele 3 tipuri inițiale, ar fi **TIPUL PUTERNIC-ECHILIBRAT-MOBIL** ;
2. trăsăturile optime ale primelor 2 tipuri și pe cea negativă de la al 3-lea, ar fi **TIPUL PUTERNIC-ECHILIBRAT-INERT** ;
3. numai trăsătura optimă a primului tip și în rest pe cele negative, ar fi **TIPUL PUTERNIC-NEECHILIBRAT-INERT** ;
4. toate trăsăturile negative ale celor 3 tipuri inițiale, ar duce la **TIPUL SLAB** (neechilibrat și inert).

Dacă ne oprim asupra primului tip puternic-echilibrat-mobil, ne aflăm în fața tipului ideal pentru tirul cu pistolul, pentru că el posedă energia necesară efortului, manifestă ușurință în refacere și poate trece rapid de la o stare la alta. El este corespunzător tuturor cerințelor impuse de toate probele de tir cu pistolul.

Al doilea prezintă caracteristica de „moliu" și poate face față — în mod sigur — cerințelor probelor de precizie (liber și aer comprimat), care nu cer reacții rapide.

În cazul al treilea, nu mai avem certitudinea că poate face față unei probe a tirului cu pistolul și ca atare mergem la risc.

Iar ultimul prezintă cel mai puțin interes, din care cauză **nici nu trebuie luat în considerare.**

Cunoașterea și referirea la aceste tipuri de sisteme nervoase — cu nuanțele lor în ceea ce privește puterea, echilibrul, mobilitatea — sînt de o mare importanță. Aceasta, deoarece ne indică o cît de cît certitudine, că subiectul la care ne referim poate să ajungă la anumite reflexe condiționate, la acele deprinderi absolut necesare tirului de performanță cu pistolul la proba pe care și-a ales-o sau la care a fost repartizat.

În limbajul obișnuit se folosește termenul de temperament, în loc de tip nervos. Faptul în sine nu constituie o greșeală. Noțiunile nu se exclud, fiindcă temperamentul fiecărui individ nu este altceva decît modul lui de exteriorizare din punct de vedere al activității sale nervoase. Cu alte cuvinte, ceea ce-l caracterizează pe el din acest punct de vedere. **Deci, putem folosi tot așa de bine și noțiunea de tip nervos, ca și pe cea de temperament,** fără să greșim cu ceva.

În această muncă de încadrare a subiecților în sfera conținutului unui anumit tip nervos antrenorul trebuie să facă apel la sprijinul medicului și al psihologului, persoane cu calificare profesională în această privință și cele mai indicate a fi folosite în acțiuni de acest fel.

E. De ce testare și nu selecție

Am folosit în denumirea acestei acțiuni de alegere și reținere a noilor subiecți în tirul cu pistolul tremenul de TESTARE și nu SELECȚIE fiindcă acesta din urmă ni se pare nepotrivit. Aceasta deoarece ...„**A selecționa înseamnă a efectua o triere dintr-un număr oarecare de subiecți, cu un anume bagaj de cunoștințe sau nivel de pregătire într-o disciplină oarecare și folosind anumite criterii (dimensionale, cifrice, număr de repetări, mod de rezolvare a unor moment e sau probleme etc., pentru a stabili o ierarhie valorică a lor în cadrul acelui domeniu**". Or, în cazul nostru, ce valoare sportivă au în tir cei ce vin pe poligon pentru prima oară? Nici o valoare! Noi doar îi încercăm, îi probăm (testăm) pentru a vedea care dintre ei posedă acele cîteva calități fizice și psihice necesare neapărat în practicarea tirului cu pistolul. Cu alte cuvinte, „**îi investigăm pentru a stabili: diferențierile lor psihologice de vîrstă, de personalitate și anumite particularități individuale de „ansamblu**" (ambele citate din Dicționarul enciclopedic român). Acțiunea noastră este sinonimă cu cea la care sînt supuși cei ce vor să devină șoferi, care sînt obligați mai întîi să treacă un examen cu teste.

Este deci absolută nevoie de această testare în tirul de performanță cu pistolul. Ea nu urmărește numai să constate doar că niște nou veniți pe poligon posedă cîteva însușiri. A nu testa înseamnă a merge la noroc. Adică dacă avem șansa să dăm peste niște copii înzestrați, problema este rezolvată. Dacă nu, munca ne poate fi în zadar.

De la acest considerent am pornit cînd ni s-a cerut și încredințat sarcina — în 1976 — să organizăm Centrul de tir de la Alexandria, județul Teleorman și unde am și activat ca antrenor principal pînă în august 1979. Și n-am vrut să riscăm. **Am procedat aplicînd sistemul testării organizate.** Iar rezultatele se știu, se cunosc. În decurs de numai doi ani și jumătate, Centrul dispunea de garnituri bogate de pistolari juniori, în cadrul cărora elemente ca: Niculina Matei la pistol sport-femei, Ștefan Biolan și Marian Dobrică la pistol liber și pistol cu aer comprimat, Mihai Grămadă și Nicușor Baboi la pistol viteză au ajuns să domine cu autoritate (pe plan intern) probele de pistol la juniori, stabilind recorduri după recorduri, cîștigînd titluri de campioni naționali la individual și pe echipe, impunîndu-se selecției în loturile R.S.R. de juniori, iar unul dintre ei — Ștefan Biolan — a cîștigat și un titlu de campion balcanic la pistol

cu aer comprimat. De altfel, el persistă și astăzi în tirul de performanță, făcînd parte din plutonul fruntaș al pistolarilor de precizie.

GH. CORBESCU : Le dépistage, le test, le recrutement, le maintien des nouveaux venus au tir de performance au pistolet

Le problème du dépistage, du test, du recrutement et du maintien des nouveaux venus au tir de performance au pistolet doit être envisagé dans sa complexité, car il exerce une influence directe sur l'ontention des grandes performances sportives de tir au pistolet. Voici quelques-unes des conditions de base que doit remplir le tireur au pistolet : force et résistance à l'effort statique, un sens de l'équilibre développé qui doit lui assurer la stabilité nécessaire, une acuité visuelle prononcée, une force de concentration et de vitesse, une bonne réaction de visée et de déclenchement, agilité et habileté. Ces qualités sont obligatoires, elles doivent être testées dès le commencement. L'auteur s'occupe ensuite du problème de l'organisation du test (organisé et spontané) dans les écoles et les unités respectives ; l'investigation verbale et pratique joue un rôle important, de même que les appréciations relatives à l'âge propice au tir de performance au pistolet. L'expérience de l'auteur, en sa qualité d'entraîneur d'une section de tir d'élite du pays, est très utile car elle offre des enseignements pour l'activité pratique.

GH. CORBESCU : Spotting, Testing Recruiting and Preserving Newcomers for High Performance Pistol Target Shooting

The issue of spotting, testing, recruiting and preserving newcomers for high performance pistol target shooting is very complex as it exercises a great influence on the very obtaining of relevant high performances. The author brings into relief a few of the basic conditions : the pistol target schooter should show strength and resistance to statical efforts, a developed sense of equilibrium as well as stability, a pronounced visual acuity, to say nothing of concentration power, speed, shooting reaction, agility and skill. The latter qualities are compulsory to be tested at the very beginning The author also approaches the issue of the organization of testing (which can be organized or spontaneous) in schools or clubs ,pointing out that verbal and practical investigations also play a great role and so do the appreciations linked to the propitious age for pistol target shooting. The author likewise shows that the experience of the instructor (the author himself is an instructor at o front ranking target shooting section), is likewise of great importance in this respect.

UNELE ASPECTE CU PRIVIRE LA ANTRENAMENTUL SPORTIV AL COPIILOR ŞI JUNIORILOR (II)

Prof. CLAUDIU ATANASIU

Centrul de perfecţionare a cadrelor al CNEFS

Dezvoltarea calităţilor motrice

Principalele forme de solicitare motrică sînt aşa-numitele calităţi motrice, care pot fi împărţite în **calităţi condiţionale** şi **calităţi de coordonare** (coordonative). Primele sînt o consecinţă a unor procese energetice — (rezistenţa, anduranţă, forţă şi viteză), celelalte sînt urmarea unor procese de conducere, dirijare şi reglare care au loc în sistemul nervos central **(adresa, îndemînarea, supleţea,** la care se adaugă şi **mobilitatea.** (Fig. nr. 1).

În general, calităţile condiţionale reprezintă baza materială a calităţilor de coordonare iar în practica sportivă aceste calităţi se manifestă sub formă de **calităţi motrice combinate** (forţă-viteză, forţă-rezistenţă, viteză-forţă, viteză-rezistenţă etc.) sau **complexe** (forţă în regim de viteză, rezistenţă în regim de viteză etc).

Cît priveşte antrenarea acestor calităţi motrice la copii şi juniori, ele implică respectarea unor reguli şi principii metodice care ţin seama de particularităţile de creştere, în diferitele etape de vîrstă ale dezvoltării psiho-fizice ale copilului.

Rezistenţa este o calitate motrică condiţionată şi constituie aptitudinea organismului de a realiza un efort de intensitate ridicată, într-o durată de timp relativ lungă (Guillet-Genety).

Desigur, sînt multe posibilităţi de a defini această calitate motrică. Mulţi specialişti români nu fac deosebire între rezistenţă şi anduranţă, înglobînd în noţiunea de „rezistenţă" toate eforturile fizice de durată. Dar este evident faptul că în practica sportivă nu putem amesteca noţiunile, generalizînd nişte forme de efort fizic, care se deosebesc totuşi între ele.

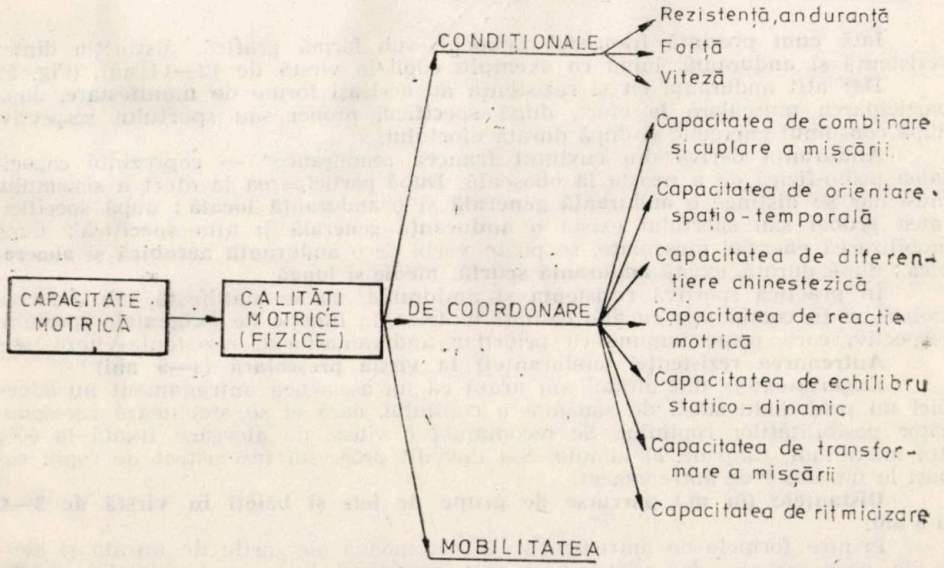
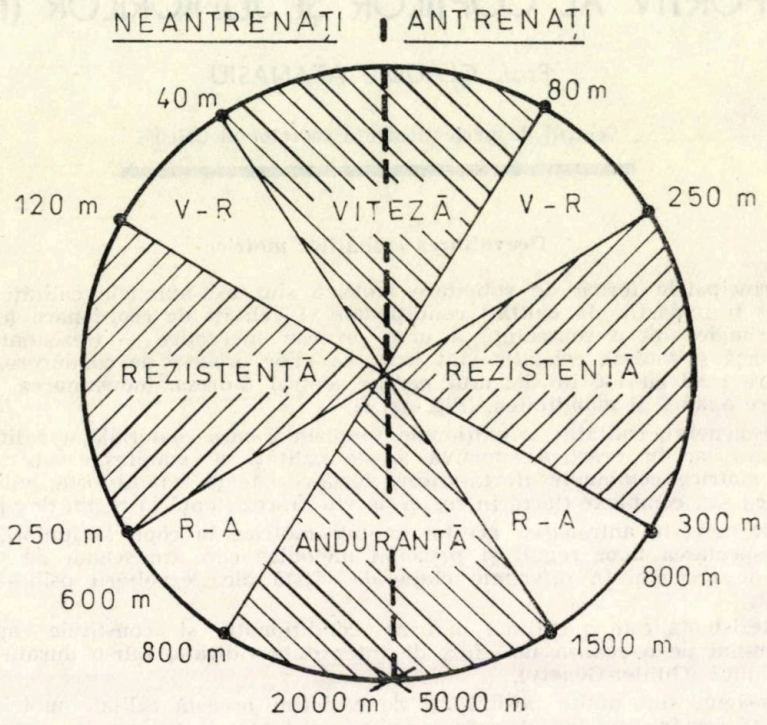


Fig. 1



V-R = viteză - rezistență
R-A = rezistență - anduranță

Fig. 2

Iată cum prezintă francezul Leboenf, sub formă grafică, distincția dintre rezistență și anduranță, luînd ca exemplu copii în vîrstă de 12—14 ani. (Fig. 2).

Dar atît anduranța cît și rezistența au aceleași forme de manifestare, după participarea musculară la efort, după specificul probei sau sportului respectiv, după consumul energetic și după durata efortului.

Anduranța derivă din cuvîntul francez „endurance" — reprezintă capacitatea psiho-fizică de a rezista la oboseală. După participarea la efort a sistemului muscular se distinge o **anduranță generală** și o **anduranță locală**; după specificitatea probei sau sportului există o **anduranță generală** și alta **specifică**; după mobilizarea energiei musculare, se poate vorbi de o **anduranță aerobică** și **anaerobică**; după durată, există **anduranță scurtă, medie** și **lungă.**

În practica sportivă rezistența și anduranța nu se manifestă sub o formă izolată, ci în combinație cu alte calități motrice, în funcție de exigențele sportului respectiv, care poate impune ca prioritar anduranța-forța, rezistența-viteza etc.

Antrenarea rezistenței (anduranței) la vîrsta preșcolară (3—5 ani)

Experimentele din ultimii ani arată că un asemenea antrenament nu aduce nici un prejudiciu stării de sănătate a copilului, dacă el se efectuează corespunzător posibilităților copilului. Se recomandă o viteză de alergare fixată la 60% din maximum, timp de 10 minute. S-a dovedit progresul înregistrat de copiii supuși la un astfel de antrenament.

Distanțele (în m) parcurse de grupe de fete și băieți în vîrstă de 3—4, și 5 ani.

Printre formele de antrenament se recomandă alergările de durată și alergările cu intervale, dar păstrîndu-se net caracterul ludic și bineînțeles practicarea unei game largi de jocuri de mișcare și ștafete.

Antrenarea rezistenței (anduranței) la vîrsta școlară (6—12/13 ani): se recomandă pregătire individualizată, diferențiată cu o intensitate medie a efortului

(După J. Weineck)

VÎRSTA		Distanța parcursă la începutul antrenamentului		După un an de antrenament		După doi ani de antrenament	
		Grupă antrenată	Grupă „martor"	Grupă antrenată	Grupă „martor"	Grupă antrenată	Grupă „martor"
3 ani	B	258 m	254 m	740 m	476 m	1.196 m	583 m
	F	246 m	235 m	620 m	389 m	1.124 m	572 m
4 ani	B	466 m	460 m	1.502 m	622 m	1.776 m	716 m
	F	370 m	384 m	1.146 m	480 m	1.479 m	711 m
5 ani	B	608 m	594 m	1.765 m	690 m	2.656 m	787 m
	F	458 m	452 m	1.249 m	676 m	1.865 m	786 m

și în condiții aerobice care sînt mult mai utile pentru organismul copilului decît exercițiile cu caracter anaerobic.

După unii specialiști, alergările de concurs (sau de control) pe distanțe în jur de 800 m sînt neadecvate pentru vîrsta de 8—9 ani, aceasta însumînd o încărcătură superioară unei alergări pe 3 000 m cu sprint fond (Wasmund-Nowacki). Deci, mai ales în sportul școlar, probele de control a capacității de anduranță — situate de regulă între 600 și 800 m — nu corespund datelor fiziologice specifice acestei vîrste. Scopul activității școlare de educație fizică și sport precum și antrenamentul la această vîrstă trebuie să urmărească dezvoltarea anduranței (rezistenței) de bază și nu a celei specifice.

Alergările de durată mare, într-o alură constantă, sînt de preferat alergărilor cu intensitate submaximală și maximală, cu schimbări de ritm și sprinturi intermediare sau finale, copilul avînd nevoie de un timp îndelungat de refacere (Wasmund-Nowacki). Van Aaken spune că „nu distanța dăunează, ci ritmul". Experiențele recente arată că după o alergare pe distanța de 10.000 m copiii de 13 ani n-au prezentat nici un fenomen patologic.

Antrenarea rezistenței (anduranței) la vîrsta pubertății și adolescenței.

În această perioadă de vîrstă, dezvoltarea rezistenței (anduranței) cunoaște condiții optime ,deoarece datorită puseului de creștere — caracteristic pubertății — se produc modificări în talie și greutate, precum și în dezvoltarea sistemului circulator, respirator, muscular. Se recomandă ca în perioada pubertății să fie dobîndită acea capacitate de adaptare a organismului la efortul de durată, pentru ca pe această bază să poată fi antrenată și ameliorată rezistența (anduranța). Cum capacitatea de anduranță anaerobă are valori ridicate la pubertate și mai ales la adolescență (Wasmund-Nowacki), se pot utiliza mijloace și metode pentru dezvoltarea ei, dar într-o manieră diferențiată. Spre sfîrșitul adolescenței, pe baza acumulărilor anterioare, poate crește în antrenament intensitatea și volumul, apropiindu-se treptat de cerințele pregătirii adulților.

Principii metodice de antrenament

- Antrenamentul anduranței (rezistenței) în perioada copilăriei și adolescenței trebuie să urmărească perfecționarea rezistenței sau anduranței de bază, fundamentale și ameliorarea capacității aerobice.
- În pregătire să se evite alergările pe distanțe între 600—1 200 m, care solicită un efort puternic anaerob. Dar se pot efectua alergări pe durată de 5, 10, 15 minute, într-o alură liberă.
- Antrenarea anduranței (rezistenței) se poate face în cadrul fiecărei lecții de educație fizică și sport, recurgîndu-se la organizarea de jocuri de mișcare, corespunzător nivelului respectiv de vîrstă.
- Capacitatea aerobică de anduranță (rezistență) este antrenabilă la fete de la 11—12 ani și la băieți de la 12—13 ani (Koinzer, Enderlein, Herforth).
- În antrenamentul acestei calități motrice, trebuie insistat pe amplitudine și nu pe intensitate.
- Caracterul de lucru trebuie să fie variat, atrăgător, amuzant pentru copii.

● Selectarea mijloacelor și metodelor de antrenament trebuie să corespundă cerințelor psiho-fizice ale copilului și adolescentului.

Metode și mijloace de antrenament pentru copii și juniori.

Pentru copii și juniori, principalele metode de antrenament sînt **alergările de lungă durată** și cele **cu intervale scurte.**

Se consideră improprii metoda repetiției (mai ales pe distanțe lungi) unde se solicită exagerat glicoliza anaerobică și metoda de concurs (mai ales pentru demifond).

Pentru a deveni atractive aceste alergări se pot desfășura și pe patine cu rotile, iar iarna pe patine sau pe schiuri.

Pînă la vîrsta de 12—13 ani, antrenamentul trebuie să aibă un pronunțat caracter ludic, folosindu-se în acest sens în cadrul **metodei de alergare cu intervale :**

— toate variantele de jocuri de mișcare, de alergare, de ștafete ;

— toate variantele de jocuri de mișcare cu diferite tipuri de mingi ;

— toate jocurile de circulație și de orientare ;

iar în cadrul **metodei de alergare de lungă durată :**

— alergările prin pădure ;

— alergările în teren variat ;

— alergări pe durata de 1, 2, 3 minute ;

— alergări pe durată fixată în sistem piramidal : 1, 2, 3, 2, 1 minute cu pauză de 1 minut, după fiecare timp în care se aleargă ;

— alergări pe un traseu „labirint" (în care atenția necesară alegerii traseului bun (corect) ridică efortul la care este solicitat copilul ;

— alergări în diferite cadențe.

În pubertate și adolescență se folosesc aceleași metode, dar cu un caracter mai extensiv și intensiv.

Dintre mijloacele cuprinse în **metoda alergărilor cu intervale** amintim :

— alergări pe distanțe mai lungi cu fixarea timpului de parcurgere, dar care să nu impună un ritm prea rapid ;

— ștafete de tipul 3 × 400 m ;

— alergări în pantă (nu prea înclinate) ;

— alergări cu schimbări de ritm ;

iar dintre mijloacele specifice **metodei de alergare pe distanțe lungi :**

— alergări în pădure și în teren variat ;

— alergări după un partener care se deplasează pe bicicletă (5, 10, 15 km.) cu schimbarea rolurilor la un moment dat ;

— (variantă : 3—5 parteneri și o bicicletă) ;

— diferite jocuri sportive cu schimbarea unor reguli de desfășurare ;

— diferite tipuri de triatloane, tetratloane sau pentatloane în care pot figura ca probe alergări, înot, ciclism, canotaj, iar iarna : schi fond, patinaj — toate pe diferite distanțe ;

— alergări cu ritm impus — de exemplu 4 min. alergare normală + 1 minut în ritm de viteză crescută ;

— alergări cu handicap (cu avantaj acordat începătorilor sau celor mai mici ca vîrstă) ;

— orientare turistică (în alergare) ;

— testul Cooper (ce distanță se parcurge în 12 minute ?).

Bineînțeles, aceste mijloace pot fi completate, adaptate la diferite vîrste, păstrîndu-se însă caracterul de variație, de polivalență, de joc, pentru ca antrenarea rezistenței (anduranței) să fie plăcută și atractivă pentru copii și juniori.

Antrenarea forței la copii și juniori

Antrenamentul de forță la copii și juniori are un rol în formarea și dezvoltarea lor fizică generală și armonioasă. Dar, în procesul de dezvoltare a forței trebuie avut în vedere faptul că în această perioadă, la diferite etape de creștere, să se lucreze corespunzător particularităților specifice fiecărei categorii de vîrstă. Sistemul osos nu este încă suficient de consolidat, țesutul muscular este fragil și predispus la leziuni în cazul unor încărcături mari și din aceste cauze trebuiesc evitate chiar anumite tipuri de solicitare motrică (exerciții) cum ar fi flexiunile, lucrul cu greutăți deasupra capului etc.

La vîrsta preşcolară, un antrenament special pentru forţă nu este indicat. Dar se pot folosi mijloace adecvate pentru o dezvoltare fizică generală, utilizîndu-se jocuri, ştafete în care să se întîlnească elemente de căţărare, de sprijin, de agăţare, atîrnare, de tracţiune etc.

La vîrsta şcolară trebuie continuată dezvoltarea fizică generală, pentru consolidarea polivalentă a aparatului locomotor. Trebuie antrenată detenta.

Prin lecţiile de educaţie fizică, prin activităţile sportive extraşcolare şi prin antrenamentul sportiv se asigură o activitate motrică complexă ce contribuie şi la dezvoltarea forţei.

Antrenamentul în circuit, căţărarea, tracţiunile sub toate formele, săriturile etc. cu sau fără îngreuieri (minge medicinală, sac cu nisip etc) organizate sub formă de joc sau ştafete contribuie evident la dezvoltarea forţei.

La pubertate şi adolescenţă, cînd se produce acea creştere în puseuri şi creşterea în înălţime apare o oarecare dezarmonie pasageră a proporţiilor corporale şi modificări funcţionale. Scade, în general, capacitatea de efort. De aceea, se recomandă lucrul cu încărcătură pentru dezvoltarea generală a unei musculaturi robuste care să ajute coloana, sistemul scheletic în general. În acest sens, de la 13—14 ani, în funcţie de factorul constituţional individual, se poate începe antrenamentul cu haltera, antrenamentul izometric, apreciindu-se ca foarte utile exerciţiile cu partener.

În adolescenţă se pot folosi metodele şi mijloacele de antrenament proprii adulţilor, dar cu multă atenţie la gradarea continuă a încărcăturii.

Principii de antrenament

- Asigurarea unei dezvoltări fizice generale armonioase, care să corespundă etapei respective de vîrstă ;
- antrenamentul trebuie să fie variat, stimulativ şi diferenţiat ;
- forţa musculară trebuie dezvoltată precoce, pentru a permite tînărului sportiv ca, pe baza ei, să-şi desăvîrşească tehnica gestuală şi măiestria sportivă ;
- înainte de a se trece la antrenarea forţei necesară în sportul de înaltă performanţă, tînărul sportiv trebuie supus obligatoriu unui atent examen ortopedic.

Antrenarea vitezei la copii şi juniori

La vîrsta preşcolară se observă în alergarea copiilor de 3 ani că numai aproximativ 30% dintre ei au o bună coordonare în mişcarea braţelor şi picioarelor, procentul crescînd la 70—75% pentru cei de 5 ani şi la 90% pentru copiii de 6 ani. Deci, între 5 şi 6 ani se produce o evidentă perfecţionare a coordonării motrice şi o importantă creştere a vitezei de alergare.

La vîrsta şcolară viteza de execuţie a mişcărilor precum şi viteza de reacţie se ameliorează constant datorită procesului de creştere, de dezvoltare fizică, a gradului de mobilitate articulară şi dezvoltare musculară.

La pubertate frecvenţa gestuală şi viteza de reacţie ating valori ca şi la omul adult, viteza în alergare depinzînd de nivelul de dezvoltare a forţei musculare şi a secreţiei hormonale de testosteron precum şi de gradul de dezvoltare a capacităţii anacrobice.

La adolescenţi antrenarea vitezei — ca mijloace şi metode — nu se deosebeşte de ceea ce face adultul.

Conţinutul general — orientativ — al antrenamentului

Copilăria fiind marcată de necesitatea de mişcare, prin care se pun de fapt bazele unei dezvoltări motrice, fizice şi psihice corespunzător fiecărei etape de vîrstă, pune amprenta pe caracterul infantil, ludic al mijloacelor de pregătire. Trebuie acordată atenţie distanţelor de parcurs în alergare, care să fie scurte, modului variat de alergare şi numărului de repetări.

Mijloacele de antrenament sînt de genul acesta : — toate tipurile de alergare sub formă de întrecere, de concurs ;

— toate jocurile de „urmărire", de-a prinselea ;
— ştafete pe trasee „dus-întors" sau circulare ;
— exerciţii de start, de reacţie ;
— deplasare prin sărituri — înainte, în zig-zag, peste o bancă etc (pentru detentă) ;
— jocuri cu schimbări de locuri ;
— jocuri cu mingea etc.

Treptat însă, o dată cu trecerea anilor, caracterul de joacă se diminuează, astfel că spre sfîrșitul pubertății și apoi în adolescență își fac loc mijloacele și metodele veritabile de antrenare a vitezei — corespunzător exigențelor de specialitate a probei sau sportului respectiv.

Dezvoltarea mobilității la copii și juniori

Mobilitatea este calitatea prin care se pot executa mișcări de o mare amplitudine unghiulară, cu sau fără influența unor forțe externe (Harre).

Sinonime: flexibilitatea, suplețea, mobilitatea articulară (cînd se vizează structura articulației) și întindere (cînd interesează mușchii, tendoanele, ligamentele și capsulele articulare).

La vîrsta preșcolară, aparatul locomotor se caracterizează printr-o mare elasticitate, sistemul osos și articular fiind încă insuficient consolidate. La această vîrstă, mobilitatea este în general bună și nu implică exerciții speciale decît în măsura în care exigențele unei specializări timpurii într-un sport impun aceasta.

La vîrsta școlară în prima parte a perioadei, spre 8—9 ani, coloana vertebrală atinge mobilitatea sa maximă, dar se reduce mobilitatea în articulația coxo-femurală (în depărtarea picioarelor) și scapulo-humerală (în mișcări dorsale). Din această cauză se recomandă exerciții de întindere (stretching) pentru ameliorarea mobilității în articulațiile respective. Pentru creșterea mobilității specifice unor sporturi (gimnastică sportivă, gimnastică ritmică, înot etc.) se pot folosi exerciții pentru dezvoltarea acestei mobilități specifice, fără a fi neglijată însă și dezvoltarea unei mobilități generale.

În partea a doua a acestei perioade trebuie continuată antrenarea mobilității generale și specifice, pentru menținerea și chiar ameliorarea nivelului de mobilitate atins anterior.

Sînt indicate, în această perioadă de vîrstă școlară, exercițiile cu partener, exercițiile sub formă de joc sau ștafete în care se transmite o minge (medicinală) de la unul la altul (prin lateral, pe deasupra capului, printre picioare etc), exerciții de gimnastică acrobatică (rostogoliri, răsturnări etc.).

La pubertate, cînd se manifestă puternic puseul de creștere în talie și greutate, cînd au loc importante modificări hormonale se constată o diminuare a rezistenței mecanice a sistemului osos, o deteriorare a mobilității cauzată de faptul că și capacitatea de întindere a mușchilor și ligamentelor este depășită de creșterea accelerată în lungime, a segmentelor osoase. Se impune deci un antrenament continuu și riguros de mobilitate, cu precădere pentru coloana vertebrală și articulația coxo-femurală, cu evitarea însă a încărcăturilor excesive în mișcările de răsucire, de flexie înainte, înapoi (hiper extensie) și în lateral, în exercițiile de întindere și de depărtare a picioarelor (Müller-Höhnel).

În adolescență, către sfîrșit, scheletul se osifică și creșterea în înălțime se oprește în jurul vîrstei de 19—22 de ani. Principiile generale de antrenare a mobilității sînt aceleași ca pentru adulți.

Antrenarea calităților de coordonare (sinonime: adresa, îndemînarea)

În practica sportivă se disting calități generale de coordonare-dezvoltare ca urmare a unei pregătiri polivalente și care se manifestă în diferite situații de viață, muncă și sport și calități de coordonare specifice unei anumite probe sau discipline sportive.

Această capacitate de coordonare este necesară în stăpînirea motrică a diferitelor situații, caracterizîndu-se prin execuții rapide, raționale, prompte, precise, economicoase etc. și au la bază **capacitatea de ghidaj motor, de adaptare și readaptare motrică** și **de învățare motrică.** Fără capacitatea de învățare motrică, de acumulare gestuală, de deprinderi și de valorificare a acestor mișcări în practică nu se poate vorbi de ghidaj motric și de adaptare motrică.

Subordonate acestor trei capacități fundamentale sînt stabilite:

1) capacitatea de orientare spațială;
2) capacitatea de diferențiere chinestezică;
3) capacitatea de reacție;
4) capacitatea de ritm;
5) capacitatea de echilibru etc.

Tot acest complex ansamblu care formează capacitatea sau calitățile de coordonare se află într-o legătură interdependentă cu calitățile condiționale — forță, viteză, rezistență-anduranță, sau cu combinatele lor (forță-viteză, viteză-rezistență, etc.) și numai în această cooperare se realizează performanța sportivă. În acest angrenaj complex, un rol determinant îl au **analizorii** kinestezic, tactil,

statico-dinamic, optic și acustic care, primind informațiile externe sub formă de semnale, le interpretează și le transmite pe căile nervoase și senzoriale ale sistemului nervos central (S.N.C.) dînd posibilitatea sportivului să analizeze cu promptitudine gesturile și mișcările care trebuie să le execute corespunzător situației respective.

La vîrsta preșcolară este necesară achiziționarea unui bagaj cît mai vast de deprinderi motrice care să fie învățate corect. Prin jocuri și exerciții repetate, cu corecturi în vederea realizării unor execuții corecte, copiii își dezvoltă capacitatea de coordonare, care mai tîrziu le va permite să treacă la variante de mișcări, din ce în ce mai complexe.

În prima perioadă a **vîrstei școlare** trebuie pus accentul pe aprofundarea procesului de învățare motrică, pentru realizarea unei game gestuale precise și stabile. Între 8—10 ani se poate asigura o dezvoltare intensă a coordonării motrice care permite o perfecționare a capacității de reacție, de diferențiere spațială și de frecvență gestuală.

A doua parte a vîrstei școlare este considerată ca foarte bună pentru învățarea motrică, datorită ameliorării capacității de ghidaj motric de diferențiere temporală, de reacție și ritm. Se poate accentua pregătirea tehnică de bază în sportul respectiv, se pot continua eforturile de lărgire a acumulărilor gestuale și de deprinderi motrice.

La pubertate, datorită transformărilor psiho-fizice care au loc, se observă o pierdere calitativă în execuția mișcărilor, ceea ce duce la o scădere pasageră a performanței. Trebuie urmărită consolidarea bagajului gestual acumulat și a elementelor de tehnică sportivă.

La **vîrsta adolescenței,** producîndu-se o stabilitate generală în conduita gestuală și o ameliorare a capacităților de adaptare, de readaptare și de ghidaj, se evidențiază posibilitățile de învățare și perfecționare motrică, tehnică în această perioadă.

C. ATANASIU: Certains aspects de l'entraînement sportif des enfants et des juniors (II)

Dans cette seconde partie de son article sur le développement des qualités motrices, l'auteur affirme que l'entraînement des enfants et des juniors à ce sujet implique l'observation d'une série de règles et de principes méthodiques qui tiennent compte des particularités de croissance de l'enfant à différentes étapes d'âge de son développement psycho-physique. Il s'agit, en premier lieu, de la résistance *— une qualité motrice conditionnée, à effet de durée. Ensuite de l'*endurance *qui représente la capacité psycho-physique de résister à la fatigue. L'auteur fait des recommandations détaillées pour l'entraînement de la résistance à l'âge pré-scolaire (3—5 ans), à l'âge scolaire (6 à 12/13 ans) et à l'âge de la puberté et de l'adolescence. Un chapitre spécial se réfère aux principes méthodiques d'entraînement, aux méthodes et aux moyens d'entraînement des enfants et des juniors, à l'entraînement de la force des enfants et des juniors (aux quatre catégories d'âge ci-dessus mentionnées).*

L'auteur donne des références sur le contenu général-orientatif de l'entraînement et sur le développement de la mobilité à tous les âges et les étapes.

C. ATANASIU: Aspects of Children's and Juniors' Training in Sports (II)

This second part of the article deals with the development of the motive qualities. The author underlines that the latter, when looked upon from the point of view of the childrens' and juniors' training in sports, imply the observance of methodological rules and principles which take into account the children's growth particularities, in different age stages of their psycho-physical development, first of all of resistance, *a conditioned-motive quality which develops in time. Then, the author mentions* endurance, *which is the psycho-physical capability of resisting to fatigue. The author makes detailed recommendations for the development of resistance at pre-school age (when the child is 3—5 years old), at school age (when the child is 6 through 12—13 years old) and at puberty and adolescence. A special chapter is devoted to the methodological principles of training and to the methods and means of training as well as to the development of the strength of children and juniors (at a pre-school and school ages, at puberty and adolescence).*

The author also makes references for all ages and stages to the general content of training in sports and the development of mobility.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

FOLOSIREA JOCURILOR DE MIȘCARE LA CLASELE I-IV

Prof. ALEXANDRU ZOTA

Școala generală nr. 4 — Suceava

Obiectivele și sarcinile sistemului de învățămînt din țara noastră, formulate cu claritate de documentele de partid și de stat și aplicate în practică prin lege au dat fundament integrării activității de educație fizică în sistemul educațional complex, în școală și în afara ei.

Caracteristică perioadei actuale, practicarea educației fizice și a sportului, în scopul formării unei generații sănătoase și apte de muncă, ca de altfel pentru întreaga activitate socială, contribuie la înfăptuirea fermă a Programului partidului de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate.

Prin noua orientare s-a revoluționat învățămîntul și, în general, gîndirea pedagogică din țara noastră, începînd cu învățămîntul preșcolar și pînă la cel superior, ceea ce contribuie la formarea unui tineret sănătos prin practicarea sportului, ca fenomen de masă, la formarea omului nou, multilateral dezvoltat, spre angajarea plenară a capacității de muncă pentru îndeplinirea la cote superioare a Programului de dezvoltare a activității de educație fizică și sport pe perioadele ce urmează.

ACTUALITATEA TEMEI ȘI ÎNSEMNĂTATEA EI

Jocurile și ștafetele, precum și diferitele exerciții fizice practicate de către copii sub îndrumarea competentă a educatorului, învățătorului sau profesorului de specialitate, contribuie la asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase, la dezvoltarea calităților motrice, la întărirea sănătății și la formarea unei ținute corecte.

Utilizarea celor mai actuale metode de predare, alegerea și dozarea judicioasă a exercițiilor, contribuie la formarea unui bagaj complex de deprinderi motrice, la dezvoltarea unor calități psihice și, totodată, la trezirea interesului copiilor pentru practicarea variantelor exercițiului fizic.

Exercițiile fizice sub formă de jocuri și ștafete au o mare însemnătate pentru întărirea sănătății, constituind un mijloc deosebit în dezvoltarea calităților fizice, de voință și morale. Multitudinea și diversitatea mijloacelor educației fizice contribuie la o pregătire fizică multilaterală a elevilor și răspîndește în masele de copii dragostea pentru mișcarea fizică.

Diferitele exerciții din atletism, gimnastică și unele jocuri de mișcare trebuie să fie practicate cu precădere de masa mare a copiilor, întrucît nu cer amenajări speciale și pot fi practicate în majoritatea timpului anului școlar în aer liber.

Structurile de exerciții și indicațiile metodice prevăzute în programă urmăresc și indică direcțiile în care trebuie acționat cu precădere, tehnologia acționării, structurile de exerciții și modalitățile de rezolvare cele mai eficiente.

Exercițiile, jocurile și ștafetele vor fi valorificate mai ales în legătură cu dezvoltarea calităților motrice, în fortificarea generală a organismului.

În organizarea procesului instructiv-educativ se are în vedere nerealizarea de perfecționări tehnice în ansamblu, însă se insistă pentru însușirea alergării de viteză în mod corect, alergarea de rezistență, de asemenea, dezvoltarea detenței pentru sărituri în lungime și în înălțime, precum și acordarea atenției cuvenite formării dexterității motrice, în ansamblu, și a dezvoltării forței într-o anumită măsură, în raport cu gradul de dezvoltare fizică a copiilor din clasele I—IV.

Educație fizică și sport, nr. 10, 1988, pag. 36

În clasele mici, jocurile şi ştafetele ocupă majoritatea timpului orelor de educaţie fizică, urmărindu-se învăţarea alergării, a săriturilor, lucrul cu mingea şi diferite forme ale mersului, inclusiv cu tîrîri, căţărări, escaladări etc.

SCOPUL CERCETĂRII

Confirmarea saltului calitativ al dezvoltării calităţilor motrice, reliefate prin probele de viteză (alergare de viteză), alergare de rezistenţă pe 500 de metri, săritura în lungime de pe loc şi un parcurs aplicativ. Depistarea elementelor susceptibile marii performanţe prin reconfirmări pe parcursul a patru ani de învăţămînt.

SARCINILE CERCETĂRII

Stabilirea căilor, mijloacelor, materialelor şi procedeelor menite să contribuie la dezvoltarea calităţilor motrice necesare în viaţa de adult, precum şi în vederea ciclurilor şcolare următoare pe care le continuă.

Interpretarea corectă şi obiectivă a observaţiilor proprii şi a testelor cu formularea unor propuneri care să contribuie la îmbunătăţirea calităţilor motrice specifice educaţiei fizice.

DESPRE DEZVOLTAREA COPIILOR DE 6—10 ANI

Marile funcţii ale organismului acestora se dezvoltă concomitent cu aspectele somatice, organismul dovedind o capacitate de adaptare la efort din ce în ce mai mare.

Datorită îngustimii căilor respiratorii şi toracelui, precum şi musculaturii intercostale insuficient dezvoltate, amplitudinea respiraţiei este mică, inspiraţia şi expiraţia fiind superficiale.

Frecvenţa cardiacă la elevii claselor I—IV este crescută, iar tensiunea arterială scăzută.

Biochimismul intern devine mai activ, iar spre sfîrşitul acestei perioade apar primele modificări care preced procese pubertare.

Procesele de excitaţie predomină faţă de cele de inhibiţie, fapt care determină o mare uşurinţă în formarea deprinderilor motrice.

Dimorfismul sexual, manifestat prin unele aspecte discrete la începutul acestei perioade, se accentuează spre sfîrşit.

Capacitatea de efort cardiovasculară este mai crescută la băieţi decît la fete.

Dezvoltarea psihică a copiilor de 6—10 ani se realizează sub influenţa puternică a mediului complex creat prin intrarea în şcoală. Trecerea la acumularea sistematică a cunoştinţelor, însuşirea bazelor generale ale unor ştiinţe, contribuie la lărgirea orizontului mental, dezvoltarea gîndirii şi schimbarea caracterului tuturor proceselor psihice (memorie, atenţie, percepţii etc.). Copilul intră în relaţii noi cu oamenii care-l înconjoară, cu profesorii, colegii, membrii familiei etc.

La începutul perioadei, gîndirea elevilor are un pronunţat caracter intuitiv, care treptat — sub influenţa procesului de învăţămînt, pe măsură ce se înmulţesc senzaţiile, percepţiile şi reprezentările — începe să se evidenţieze şi caracterul logic al acestora.

La vîrsta de 6—10 ani, datorită fenomenului de acceleraţie, se constată disponibilităţi motrice mari, ceea ce permite formarea corectă a priceperilor şi deprinderilor motrice de bază, cu caracter aplicativ şi specifice diferitelor ramuri de sport, iar pentru sportul de performanţă posibilitatea pregătirii sistematice timpurii.

Nivelul şi particularităţile capacităţii motrice a elevilor de această vîrstă pot fi studiate prin prisma calităţilor motrice de bază.

Învăţarea motrică care se realizează în şcoală constă, în principal, din acte motrice de comportament, în care reacţiile nou stabilite sînt dependente de comportamentele senzoriale proprioceptive. Deoarece individul acţionează într-o ambianţă fizică, mediul pur al învăţării motrice poate fi găsit doar în acele acte în care gesturile sînt atît de bine învăţate, încît pot fi conduse exclusiv prin simţul chinestezic.

Controlul sensorial-perceptiv fiind deosebit de important în execuţia gesturilor de tip sportiv, execuţia celor mai automatizate mişcări va depinde de indicatorii perceptivi interni sau externi.

Execuția actelor motrice specifice educației fizice și sportului induce în mintea noastră procedarea învățării de tip perceptiv-motric și motric.

În activitatea de educație fizică școlară, învățarea unor acte motrice de bază sau structurale, după tipologia ramurilor sportive, figurează ca obiectiv central și specific al procesului instructiv. Lui i se mai adaugă obiectivul formării unui sistem de cunoștințe specifice domeniului activității corporale, pe baza cărora actele motrice exersate pot dobîndi eficiență în situații tipice sau atipice, prin intermediul transferului motric și cognitiv.

Activitatea sportivă în școală sau în afara ei adaugă învățării motrice parametrii calitativi deosebiți, determinați de existența situației competiționale acute, de faptul că individul acționează în condiții limită de solicitare fizică și psihică.

În domeniul educației fizice, învățarea este un proces complex care unifică într-o sinteză specifică învățarea practică și învățarea inteligentă ; perfecționarea mișcărilor pînă la automatizare este doar un mijloc de optimizare a performanței prin detașarea, eliberarea subiectului de grija conducerii atente a aparatului locomotor, pentru a putea da sens structurilor operaționale de rezolvare a situațiilor de concurs. Învățarea în domeniul educației fizice are forme de învățare inteligentă, constînd în însușirea noțiunilor, conceptelor și din învățarea creatoare. Este o învățare complexă în care modificările comportamentului preponderent motric se realizează prin acordarea schemelor motrice cu cele intelectuale, individul conducînd mișcările proprii, acționînd cu obiectele și aparatele, sau asupra adversarului în mod inteligent, utilizînd cunoștințele, deprinderile și aptitudinile în deplin acord cu cerințele conștientizate ale situațiilor în care se află.

Se poate afirma că fenomenul învățării în domeniul educației fizice constă, în plus, și din ceea ce se poate numi „cultură", din însușirea unui ansamblu de cunoștințe, reguli și legi de formare corporală, de igienă a mișcării și efortului, de menținere a condiției fizice, precum și cunoștințe tehnice și tactice, prevederi regulamentare de participare și întrecere.

Jocurile de mișcare trebuie să aibă în vedere particularitățile de vîrstă, precum și preocupările elevilor de acomodare cu învățătura.

Jocul își revendică dreptul și își impune prezența în activitatea școlară. În clasa I, jocul ocupă un loc specific, rezolvînd multiple sarcini didactice.

Conținutul programei școlare poate fi realizat aproape integral prin joc, ceea ce impune includerea acestuia în fiecare lecție.

Prin folosirea intensivă a jocurilor de mișcare, lecția capătă un pronunțat caracter atractiv și are o eficiență crescută.

La clasele I—IV, realizarea unui echilibru rațional între efortul intelectual pretins de activitatea școlară și nevoia de mișcare și recreere constituie un deziderat extrem de important la această vîrstă.

Sănătatea, robustețea și rezistența organismului, activitatea normală a întregului organism, indici sporiți de îndemînare, rezistență, viteză și forță, constituie premize importante pentru formarea personalității elevului, pentru organizarea cu mai multă eficiență a procesului instructiv-educativ în școală.

Lărgirea cîmpului senzațiilor percepțiilor și reprezentărilor, dezvoltarea simțului de observație, a gîndirii imaginației, cît și a celorlalte aspecte legate de educarea relațiilor de grup, precum și influențarea unor însușiri și trăsături ale caracterului și personalității ca : cinstea, curajul, modestia, hotărîrea, perseverența, constituie obiective instructiv-educative cu importantă valoare socială, care sînt vizate în cadrul activității de educație fizică.

Dezvoltarea calităților motrice și a deprinderilor motrice nu reprezintă aspecte izolate, ci două laturi ale unui proces unic de perfecționare a activității motrice a copiilor.

OBIECTIVELE STUDIULUI

În prezentul studiu au fost urmărite obiectivele :

1. verificarea evoluției somatice a elevilor din clasele I—IV ;
2. comparația dintre băieți și fete referitoare la potențele reale ale celor două sexe, reflectate prin trei probe din normele S.U.V.A. și un parcurs aplicativ;
3. raportul dintre cele două sexe, oglindit prin notare, pe baza tabelului general de echivalare ;
4. elemente susceptibile pentru sportul de performanță.

DESCRIEREA COLECTIVULUI SUPUS CERCETĂRII

Colectivul total și permanent de lucru a fost de 38 de elevi — 21 de fete și 17 băieți — cu care s-a lucrat în ciclul celor patru ani al claselor primare.

METODA DE LUCRU

Pregătirea generală și înscrierea rezultatelor a început în anul de învățămînt 1983—1984 cu elevii unei clase I, și s-a încheiat în luna iunie 1987 cînd aceștia au absolvit clasa a IV-a.

La începutul lunii iunie a fiecărui an s-au trecut probele prezentului studiu, precum și efectuarea măsurării înălțimii și greutății corporale, aproximativ simultan cu probele în discuție.

Alergarea de viteză s-a efectuat de două ori, reținîndu-se performanța cea mai bună. La alergarea de rezistență s-a dat proba o singură dată. La fel s-a procedat și cu parcursul aplicativ. La săritura în lungime de pe loc s-a procedat la reținerea celei mai bune din trei încercări, fiind exceptate cele două de încălzire.

La întocmirea tabloului sinoptic comparativ s-a procedat prin calcularea mediilor aritmetice simple pe clasă și sex. Pe baza acestora s-a obținut media aritmetică/clasă de învățămînt. S-a calculat coeficientul: greutatea/înălțime necesar urmăririi aspectului evolutiv al fenomenului în discuție.

Măsurători somatice / Probele	Sexul	Clasa I-a	Diferență	Clasa II-a	Diferență	Clasa III-a	Diferență	Clasa IV-a	Diferență
Greutate (kg)	m	20,7	A	23,19	A	29,764	1,239	32,44	1,28
	f	21,2	0,5	26,16	2,97	28,52	V	31,26	V
Înălțime (m)	m	1,24	A	1,28	A	1,35	A	1,36	A
	f	1,25	0,01	1,29	0,01	1,36	0,01	1,38	0,02
K Gr Eval In coef.	m	0,15	A	0,18	A	0,22	0,01	0,23	0,01
	f	0,17	0,02	0,20	0,07	0,20	V	0,22	V
Performanța și nota medie		Performanța	Nota medie	Performanța	Nota medie	Performanța	Nota medie	Performanța	Nota medie
Alergare de viteză 25 m	m	6,14	9	5,37	9	5,28	9	5,01	10
	f	6,16	9	5,61	9	5,22	10	5,22	9
Alergare de rezistență	m	3,12	x	2,41	x	2,27	x	2,16	x
	f	3,27	x	2,59	x	2,43	x	2,37	x
Săritura în lungime de pe loc	m	1,41	10	1,43	10	1,45	9	1,58	10
	f	1,37	10	1,39	10	1,48	10	1,50	10
Parcurs aplicativ (sec.)	m	37	x	35,2	x	31,8	x	29,3	x
	f	35	x	33,1	x	30,1	x	29,8	x

Componentele parcursului aplicativ:
- Alergare viteză 10 m
- Aruncarea a două mingi de oină
- Trecerea peste o bîrnă
- Dribling 7 m
- Aruncarea și prinderea mingii mici
- Mers în patru labe - 5 m

INTERPRETAREA REZULTATELOR

La vîrsta clasei I băieții realizează o greutate corporală medie de 20,7 kg, iar fetele 21,2 kg. cu o diferență în plus de 0,5 kg în favoarea fetelor.

Înălțimea corpului reliefează parametrii de 1,24 m la băieți și 1,25 m la fete, cu o diferență de 0,01 m în favoarea fetelor.

Coeficientul K $\frac{Gr}{In}$ realizează 0,15 — la băieți și 0,17 — la fete.

Alergarea de viteză pe 25 m. înregistrează 6,14 secunde, la fete și, respectiv, 6,16 secunde la băieți. Media performanței pe sex ne reliefează o diferență de 0,02 secunde în favoarea fetelor. Nota medie a eșantionului pe sex este de cifra valorică 9 pentru ambele sexe.

La vîrsta clasei a II-a, media performanțelor la aceeași probă înregistrează 5,37 și, respectiv, 5,61 secunde, cu o diferență de 0,24 secunde în favoarea băieților. Prin prisma parametrilor S.U.V.A. ambele sexe obțin nota medie 9.

Comparativ cu rezultatul mediu al clasei I la ambele sexe, performanța se îmbunătățește cu 0,77 — la băieți și 0,55 secunde — la fete.

La vîrsta clasei a III-a, performanța medie este de 5,28 și, respectiv, 5,22 secunde pentru băieți, performanța medie fiind favorabilă băieților cu 0,06 secunde. Prin parametrii S.U.V.A., băieții obțin nota medie 9, iar fetele 10.

Saltul valoric în raport cu clasa a II-a este pozitiv, reflectat de diferențele pozitive de 0,09 și, respectiv, 0,39 secunde la fete.

La vîrsta clasei a IV-a se înregistrează performanța medie de 5,01 și, respectiv, 5,22 secunde la fete, cu o diferență de 0,21 secunde în favoarea băieților. Nota medie, pe sex, este de 10 și respectiv 9 la fete.

Alergarea de rezistență

La clasa I se realizează 3,12 secunde — la băieți și respectiv 3,27 secunde — la fete, cu o diferență de 0,15 secunde în favoarea băieților.

La vîrsta clasei a II-a, băieții realizează 2,41 secunde și fetele — 2,59 secunde, cu o diferență de 0,18 secunde în favoarea băieților. Comparativ cu rezultatul mediu al clasei anterioare performanța se îmbunătățește cu 0,71 secunde la băieți și 0,68 la fete.

La vîrsta clasei a III-a, băieții înregistrează 2,27 secunde, iar fetele — 2,43 secunde, cu o diferență de 0,16 secunde în favoarea băieților. Comparînd rezultatele cu cele ale clasei a II-a, performanțele se îmbunătățesc cu 0,14 secunde la băieți și 0,16 secunde la fete.

La vîrsta clasei a IV-a, băieții înregistrează performanța de 2,16 secunde, iar fetele — 2,37 secunde, cu o diferență de 0,21 secunde în favoarea băieților. Prin comparație cu performanțele medii ale clasei anterioare se observă o îmbunătățire cu 0,11 secunde — la băieți și 0,06 secunde — la fete.

La vîrsta ultimelor trei clase primare performanța se îmbunătățește continuu.

Săritura în lungime de pe loc

În clasa I se înregistrează 1,41 m — la băieți și 1,37 m — la fete, cu o diferență de 0,04 m în favoarea băieților. Prin prisma tabelului de echivalare S.U.V.A., ambele sexe obțin nota medie 10.

La vîrsta clasei a II-a, băieții înregistrează 1,43 m iar fetele — 1,39 m, cu o diferență de 0,04 m în favoarea băieților.

Comparativ cu rezultatul mediu al clasei anterioare, băieții își îmbunătățesc performanța cu 2 cm, iar fetele — tot cu 2 cm. Prin parametrii S.U.V.A., ambele sexe obțin nota medie 10.

La vîrsta clasei a III-a, băieții înregistrează performanța medie de 1,45 m, iar fetele — 1,48 m, cu o diferență de 3 cm în favoarea fetelor. Comparativ cu realizările medii ale anului anterior, pe sexe, băieții își îmbunătățesc performanța cu 2 cm, iar fetele — cu 9 cm.

Notele medii sînt de 9, la băieți și 10 la fete.

La vîrsta clasei a IV-a, la băieți se înscrie performanța medie de 1,58 m, iar la fete — 1,50 m, cu o diferență de 8 cm în favoarea băieților. Saltul realizat comparativ cu al anului anterior este de 13 cm — la băieți și 12 cm — la fete. Prin prisma parametrilor S.U.V.A., ambele sexe obțin nota medie 10.

Parcursul aplicativ.

La vîrsta clasei I băieții înregistrează 37 de secunde, iar fetele — 35 secunde, cu o diferență de 2 secunde în favoarea fetelor.

La vîrsta clasei a II-a, băieții realizează performanța medie de 35,2 secunde, iar fetele — 33,1 secunde, cu o diferență de 2,1 secunde în favoarea fetelor. Comparativ cu realizările medii ale anului anterior, băieții își îmbunătățesc performanța cu 1.8 secunde, iar fetele — cu 1,9 secunde.

La vîrsta clasei a III-a, băieții realizează performanța medie de 31,8 secunde, iar fetele — 30,4 secunde, cu o diferență de 1,4 secunde în favoarea fetelor.

Comparativ cu performanța medie a anului anterior, băieții își îmbunătățesc performanța cu 3,1 secunde, iar fetele — cu 2,7 secunde.

La vîrsta clasei a IV-a băieții realizează performanța de 29,3 secunde, iar fetele — 29,8 secunde cu o diferență de 0,5 secunde în favoarea băieților.

Comparativ cu performanțele, pe sex, ale anului anterior, băieții își îmbunătățesc performanța cu 2,5 secunde, iar fetele — cu 0,6 secunde.

CONCLUZII

În toate cele patru clase ale ciclului primar performanțele se îmbunătățesc, la ambele sexe, cu o rată variabilă de la un an la altul și de la un sex la celălalt.

Cele peste 60 de jocuri de mișcare și ștafete folosite și-au adus contribuția în mod favorabil la dezvoltarea calităților motrice atestate prin performanțele înregistrate.

Se constată că, prin folosirea jocurilor specifice claselor I—IV, puterea de concentrare a copiilor se îmbunătățește, inclusiv stăpînirea de sine, căpătînd mai mare încredere în forțele proprii și o etalare pozitivă a personalității fiecăruia, cu foarte mici excepții.

Realizarea orelor de educație fizică la clasele I—IV, ciclul de învățămînt în care învățătorul este artizanul a toate, este o necesitate stringentă a dezvoltării armonioase a corpului tinerelor mlădițe, cu implicații profunde asupra îmbunătățirii marilor sisteme și funcțiuni ale organismului. Dar, se observă încă (și pînă cînd) substituiri de ore ; din comoditate, din lipsă de interes pentru acest obiect cu a treia pondere în orarul de învățămînt, precum și o „sfidare" a acestuia de către unele persoane care nu vor să înțeleagă sau nu pot pricepe exact rolul transformărilor pozitive prin intervenția educatorului în vederea satisfacerii nevoii de mișcare a copiilor, care așteaptă pur și simplu cu sufletul la gură ora de educație fizică, cu tot ceremonialul ei de disciplină.

Rămîne ca fiecare învățător și nu numai aceștia, precum și conducerile de școli să vegheze la respectarea întocmai a orarului la educație fizică, deoarece se fac unele concesii exact în detrimentul atributului de sănătate al viitorilor cetățeni ai patriei. Ei trebuie corect și bine clădiți fizic și psihic, cu anduranța în timp, spre a-și putea traduce în fapte sarcinile ce le vor sta în față ca cetățeni maturi ai gliei strămoșești, spre a o desăvîrși în timp.

AL. ZOTA : L'utilisation des jeux de mouvement dans les Ie—IVe classes

Les jeux de mouvement, les courses de relais et les différents exercices physiques, pratiqués par les enfants sous la conduite des professeurs d'éducation physique et des instituteurs, contribuent au développement physique harmonieux, des qualités motrices, au renforcement de la santé et à la formation d'une tenue correcte. En partant de cette réalité, on a observé la mise en évidence du saut qualitatif du développement des qualités motrices mises en relief par les épreuves de vitesse (course de vitesse), de cours de résistance sur 500 m, du saut en longueur et d'un parcours déterminé. On a également envisagé le dépistage des éléments susceptibles d'être sélectionnés pour la grande performance. On passe en revue les qualités des enfants-écoliers âgés de 6 à 10 ans. On a soumis à l'expérimentation un lot de 38 élèves — 21 fillettes et 17 garçons — qui ont été surveillés durant les quatre années des classes primaires. On présente les résultats obtenus, interprétés par classe et sexe. Les conclusions formulées mettent en évidence le saut qualitatif moteur enregistré par les élèves durant ces quatre années.

AL. ZOTA : The Use of Games Implying Motion in the Forms I—IV

The games implying motion, relay races, and different physical exercises practised by children under the supervision of physical education teachers or other teachers contribute to their harmonious development, to the development of their motive qualities, to their good health and correct carriage. Starting from this reality, the author highlights the qualitative leap registered in the development of the motive qualities as revealed by events such as races, resistance races (500 m), the long-jump and an applied race. He also lays stress on the elements that are to be selected for high performance. The author passes in review the qualities of the children aged from 6 to 10. Moreover, he describes an experiment carried out with 38 pupils — 21 girls and 17 boys, along the whole cycle of the primary school. He shows the results obtained, which are interpreted in terms of sexes and forms. The conclusion reached point out a motive leap registered along the years of the primary classes.

MIJLOACE VERIFICATE ÎN PRACTICĂ PENTRU DEZVOLTAREA VITEZEI LA ELEVI

Prof. IOAN TÂRȘA

Școala generală Ciurea — Județul Iași

În prezent, în procesul de pregătire fizică a elevilor, influențarea dezvoltării calităților motrice trebuie să constituie latura primordială a preocupărilor tuturor cadrelor didactice, pentru a rezolva corespunzător toate cerințele stipulate de programele școlare, asigurîndu-se astfel întregului tineret o pregătire corespunzătoare pentru muncă și viață.

Importanța pe care o acordă programele școlare influențării dezvoltării calităților motrice reiese din faptul că ele precizează că aproximativ 30 minute din lecția de educație fizică să fie acordate dezvoltării fizice armonioase a organismului și calităților motrice, iar circa 20 minute să fie rezervate formării și perfecționării deprinderilor motrice de bază, aplicative și sportive.

În vederea realizării acestui deziderat, am căutat și verificat în practică o serie de mijloace capabile a-și aduce o contribuție însemnată la creșterea eficienței lecției de educație fizică și la obținerea unor indici superiori de dezvoltare a calității motrice, viteza.

Mijloacele utilizate, în anul școlar 1987/1988, la ciclul gimnazial, clase mixte, s-au dovedit a fi eficiente pentru influențarea dezvoltării tuturor formelor de manifestare a vitezei (reacție, execuție și deplasare).

A. Mijloace folosite pentru dezvoltarea vitezei de reacție, de execuție și deplasare

1. Trecere dintr-o poziție în alta, la semnale vizuale și auditive : din stînd în ghemuit, din ghemuit în culcat facial, din culcat facial în așezat, din așezat în stînd ;

2. Alergare cu joc de glezne, la semnal, trecere în alergare de viteză ;

3. Alergare cu genunchii sus, la semnal, trecere în alergare de viteză ;

4. Alergare cu pendularea gambei înapoi, la semnal, trecere în alergare de viteză ;

5. Mers ghemuit, la semnal, trecere în alergare de viteză ;

6. Idem 2, 3, 4, 5, la semnal întoarcere 180 grade și alergare de viteză ;

7. Alergare cu genunchii sus pe loc sau în sprijin la perete ;

8. Starturi din diferite poziții : ghemuit, ghemuit cu spatele spre direcția de alergare, așezat, așezat cu spatele spre direcția de alergare, sprijin culcat facial cu picioarele spre direcția de alergare (apoi cu capul spre direcția de alergare), sprijin culcat dorsal cu picioarele spre direcția de alergare (apoi cu capul spre direcția de alergare) ș.a. ;

9. Alergare cu joc de glezne, la semnal, ridicarea energică a coapselor la orizontală ;

10. Cu plecare din diferite poziții, la semnal, alergare cu spatele, la următorul semnal, întoarecere și alergare de viteză ;

11. În linie pe un rînd ocupînd poziții diferite de start ; la semnal, alergare de viteză, la următorul semnal, întoarcere de 360 grade și alergare de viteză ;

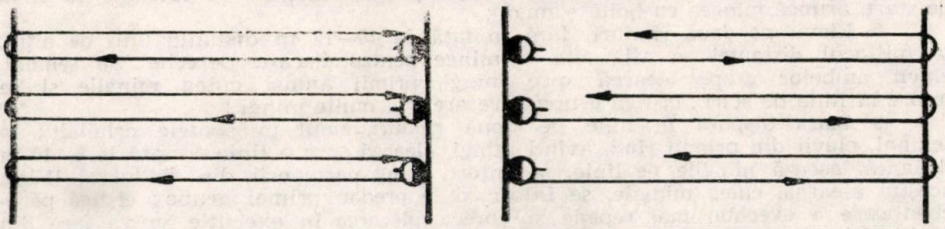
12. Elevii pe două rînduri, față în față, la distanța de 10—15 m ; la semnal, cu plecări din diferite poziții, alergare de viteză, schimbînd locurile ; cîștigă grupa ai cărei elevi au ajuns primii la linia de start adversă ;

13. Clasa în linie pe două rînduri, unul în spatele celuilalt, la distanța de 2 m ; la semnal, cu plecări din poziții diferite, alergare de viteză pînă la o linie situată la 10—15 m ; elevii fiind pe perechi, rîndul din spate are obligația de a ajunge rîndul din față ; cîștigă echipa sau elevul (eleva) care după 2 sau 4 execuții are mai multe puncte (rolurile se schimbă) ;

14. La mijlocul terenului, elevii în linie pe două rînduri, spate în spate, la distanța de 2—3 m ; la un semnal, cu plecări din diferite poziții, grupa nr. 1 aleargă după grupa nr. 2 urmărind atingerea partenerului pînă la o linie de sosire situată la 8—10 m (la două semnale grupa nr. 2 aleargă după grupa nr. 1) ; cîștiga grupa cu mai multe puncte după 2 sau 4 execuții ;

15. Același exercițiu cu grupele în linie pe două rînduri, față în față, la distanța de 2 m ;

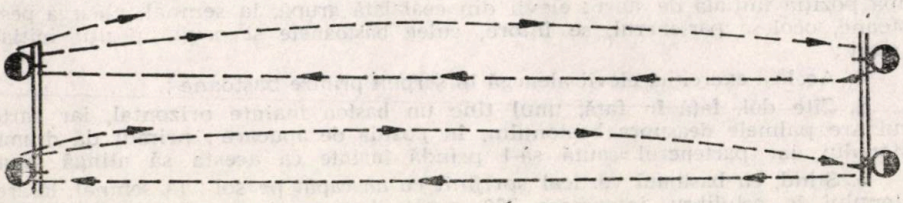
16. La mijlocul terenului, elevii în linie pe două rînduri, spate în spate, la distanța de un metru unii de alții ; la semnal, ambele echipe aleargare de viteză spre liniile laterale ale terenului (aflate la egală distanță de liniile de start), atingerea liniilor, întoarcere, revenire la liniile de start în poziția inițială ; cîștigă echipa ai cărei elevi ocupă primii poziția de start.



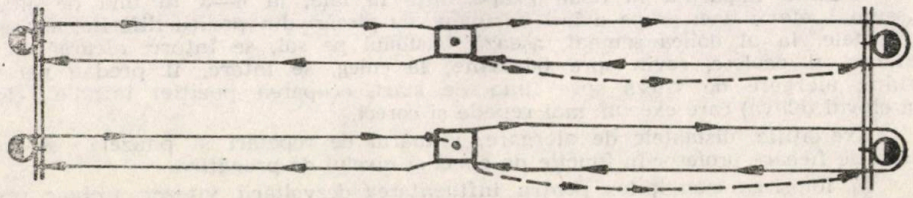
B. Mijloace folosite pentru dezvoltarea vitezei de reacție, de execuție și deplasare utilizînd mingi diverse

1. Elevii în linie pe două rînduri, față în față, la distanța de 8—10 m : în spatele fiecărui elev dintr-o grupă, la 3—4 m se află cîte o minge ; elevii ocupînd (pe rînd) diferite poziții de start, la semnal culeg mingile din spate, aleargă spre partenerii din față, așează mingile în spatele lor la 3—4 m (locuri marcate), se întorc, alergare de viteză și ocupă poziția inițială de start ; cîștigă elevul (eleva) care a executat mai repede și corect ;

2. Cîte doi, față în față, la 8—10 m unii de alții în poziția stînd ; la semnal, grupa cu mingi pasează partenerilor, aceștia le trimit înapoi rostogolindu-se, recuperează mingea, pasă, ș.a.m.d. ; cîștigă perechea care realizează mai repede 5 execuții ;



3. Clasa împărțită în două grupe, față în față, la 10 m una de alta ; elevii unei grupe, avînd mingi, ocupă poziția ghemuit (sau alte poziții indicate de profesor) ; la semnal elevii aleargă spre parteneri, așează mingile la mijlocul distanței, aleargă, ocolesc partenerul, culeg mingile, pasă la partener, alergare spre locul de start, ocupă poziția stînd ; Cîștigă elevul (eleva) care execută mai repede și corect exercițiul ;



4. Elevii în linie pe două rînduri, față în față, la distanța de 8—10 m ; elevii unei grupe ocupînd poziția sprijin cultat facial, cu capul spre direcția de alergare, au cîte o minge la picioare ; la semnal, culeg mingea, aleargă spre partener, îl ocolesc, aleargă, se întorc, pasează partenerului, alergare de viteză spre linia de start ; cîștigă elevul (eleva) care execută corect și ajunge primul la linia de start ;

5. Clasa dispusă ca în exercițiul de mai sus ; la semnal, elevii cu mingi le rostogolesc spre parteneri, aceștia aleargă spre mingi, sar peste ele, se întorc, culeg mingile și ocupă poziția inițială (se schimbă rolurile) ;

6. Elevii pe două rînduri, față în față, la distanța de 6—8 m ; elevii cu mingi pasează partenerului, ocupă poziția așezat, revenire în stînd, reprimirea mingii, pasă ș.a.m.d. ;

7. Clasa dispusă ca în exercițiul de mai sus ; aruncarea mingii cu boltă spre mijlocul distanței, partenerul aleragă, prinde mingea, se întoarce la linia de start, aruncă mingea cu boltă ș.am.d. ;

8. Elevii pe două rînduri, față în față, la 10—12 m distanță unii de alții ; la mijlocul distanței se află cîte o minge pentru fiecare pereche ; la semnal, elevii ambelor grupe aleargă spre mingi, primii ajunși culeg mingile și se întorc la linia de start ; cîștigă grupa care are mai multe mingi ;

9. Clasa dispusă în linie pe două rînduri, unul în spatele celuilalt ; la semnal, elevii din primul rînd, avînd mingi, aleargă spre o linie trasată la 8—10 m distanță, așează mingile pe linie, se întorc, ating partenerii din rîndul al II-lea, aceștia aleargă, culeg mingile, se întorc și le predau primei grupe ; cîștigă perechea care a executat mai repede și corect (plecarea în execuție se va face din poziții diferite de start) ;

10. Elevii dispuși ca în exercițiul anterior ; la semnal, cu plecări din poziții diferite, primul rînd de elevi aleargă spre o linie trasată la 10—12 m, rostogolesc mingea spre partener, aleargă după ea pentru a o ajunge (rolurile se schimbă).

C. Mijloace pentru dezvoltarea vitezei de reacție, de execuție și deplasare folosind bastoane

1. Clasa împărțită în două grupe, cîte doi, față în față, la 2—3 m unul de altul, ținînd fiecare cîte un baston vertical pe sol ; la semnal se execută schimbarea locurilor și prinderea bastonului celui din față, fără să cadă pe sol ;

2. Fiecare elev are cîte 3—4 bastoane ; la primul semnal aleargă, la al doilea semnal așează un baston pe sol, la al treilea semnal așează al doilea bston pe sol ș.a.m.d., ocolesc partenerul din față, se întorc, aleargă peste bastoane și ocupă poziția inițială de start ; elevii din cealalată grupă, la semnal, aleargă peste bastoane, ocolesc partenerul, se întorc, culeg bastoanele și ocupă poziția inițială de start ;

3. Același exercițiu, elevii aleargă în șerpuit printre bastoane ;

4. Cîte doi, față în față, unul ține un baston înainte orizontal, iar partenerul are palmele deasupra bastonului, în poziția de apucare ; primul dă drumul bastonului, iar partenerul caută să-l prindă înainte ca acesta să atingă solul ;

5. Stînd, cu bastonul vertical sprijinit cu un capăt pe sol ; la semnal, lăsarea bastonului în echilibru, întoarcere 360 grade și apucarea acestuia înainte de a cădea (mișcarea se execută și în partea opusă) ;

6. Elevii împărțiți în două grupe, față în față, la 12—15 m unii de alții ; la semnal, cu plecări din poziții diferite, elevii unei grupe aleargă, trec peste bastonul din față (așezat la 3—4 m distanță de linia de plecare) se întorc, culeg bastoanele, aleargă spre partener, așează bastonul la 3—4 m de acesta, ocolesc colegul, sar peste baston, alergare de viteză spre linia de start ocupînd poziția inițială ; cîștigă elevul (eleva) care execută mai repede și corect ;

7. Clasa împărțită în două grupe, față în față, la 6—8 m una de alta ; la semnal, elevii unei grupe avînd bastoane, cu plecări din poziții diferite, aleargă cu spatele, la al doilea semnal, așează bastonul pe sol, se întorc, aleargă spre partener, îl ocolesc, revin spre bastoane, le culeg, se întorc, îl predau partenerului, alergare de viteză spre linia de start, ocuparea poziției inițiale ; cîștigă elevul (eleva) care execută mai repede și corect.

Exercițiile, distanțele de alergare, numărul de repetări și pauzele se vor stabili de fiecare profesor în funcție de clasă și nivelul de pregătire.

În folosirea exercițiilor pentru influențarea dezvoltării vitezei trebuie respectate o serie de cerințe dintre care menționăm :

— exercițiile să fie bine cunoscute, pentru ca elevul să se concentreze asupra execuției în viteză, și nu asupra controlului mișcării ;

— să lucrăm cu elevii atîta timp cît viteza se păstrează în limitele maxime ; să asigurăm pauze necesare revenirii organismului la valoarea funcțională dinaintea repetării (40—50″) ;

— exercițiile se vor programa imediat după veriga „influențarea selectivă a aparatului locomotor" ;

— introducerea elementului de întrecere și desemnarea cîștigătorului (cîștigătoarei) după fiecare execuție sau grup de execuții ;

— folosirea semnalelor sonore diverse (verbal, fluier, lovirea a două șipci), vizuale sau tactile și alternarea lor ;

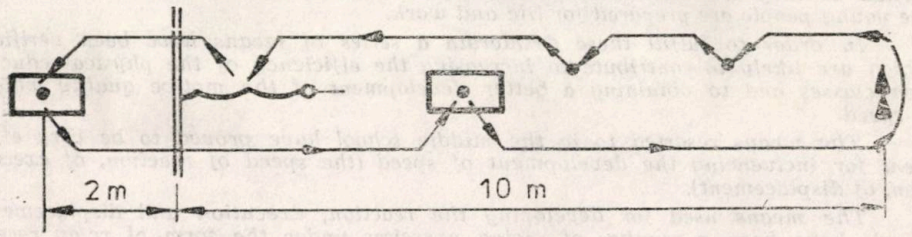
— în fiecare lecție se vor utiliza 2—3 exerciții, executîndu-se de două ori fiecare ;

— introducerea testării inițiale ,intermediare și finale.

Pentru a determina eficiența mijloacelor mai sus prezentate, am utilizat două probe de control și anume :

1. Alergare pe 50 m cu start din picioare ;

2. Culcat facial cu capul spre direcția de alergare ; la primul semnal (fluier), ridicare, întoarcere, culegerea unei mingi de oină aflată în spatele executantului la 2 m într-un spațiu marcat, întoarcere, alergare, culegerea celei de a două mingi de oină, aflată la 4—5 m de linia de start alergare, ocolirea unui reper ; la al doilea semnal (verbal) așezarea unei mingi pe sol, la al treilea semnal (fluier), așezarea celei de a doua mingi pe sol, alergare de viteză, ocuparea poziției așezat pe linia de start. (4).



În urma utilizării celor două probe de control ca testare inițială și finală la clasa a VII-a din anul școlar 1986/1987 cu care s-a lucrat obișnuit și apoi la clasa a VII-a din anul școlar 1987/1988 cu care s-a lucrat, în fiecare lecție din trimestrul I și III, cu o parte din mijloacele menționate mai sus, am înregistrat un progres în favoarea clasei a VII-a din 1987/1988 (0,2 secunde).

De asemenea prin utilizarea acestor exerciții asigurăm caracter atractiv tuturor lecțiilor.

Mijloacele folosite pentru influențarea dezvoltării vitezei și concluziile la care am ajuns, se doresc a veni în sprijinul profesorilor necalificați sau a celor aflați în pragul carierei didactice.

BIBLIOGRAFIE

1. Gh. Mitra, Al Mogoș — Metodica educației fizice școlare, Editura Sport Turism, București, 1980.

2. Al. Tatu — Contribuții la dezvoltarea calităților motrice viteză-forță, prin tratarea diferențiată a pregătirii elevilor în lecția de educație fizică, revista Educație fizică și sport nr. 5, 1984, pag. 27.

3. Eugeniu Scarlat —Lecția de educație fizică. Metode și mijloace, Editura Sport-Turism, București, 1981, pag. 111.

4. Programa de educație fizică pentru învățămîntul gimnazial, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1984.

I. TÂRȘA · Moyens, vérifiés en pratique, pour le développement de la vitesse chez les élèves

La préparation physique des élèves, le développement de leurs qualités motrices doivent constituer le trait principal des préoccupations de tous les éléments susceptibles d'être sélectionnés pour la grande performance. On passe cadre didactiques en vue de résoudre favorablement les exigences des programmes scolaires et d'assurer ainsi à toute la jeunesse une préparation correspondante au travail et à la vie.

En vue de réaliser ces desiderata, on a vérifié une série de moyens capables de contribuer amplement à la hausse de l'efficience de la leçon d'éducation physique et à l'obtention d'indices supérieurs du développement de la qualité motrice-vitesse.

Les moyens utilisés durant le cycle gymnasial se sont avérés efficients pour influencer le développement de toutes les formes de manifestation de la vitesse (réaction, exécution et déplacement).

Les moyens utilisés au développement de la vitesse de réaction, d'exécution et de déplacement ont été constitués d'une série d'exercices de course sous forme de relais, de courses en terrain plat, de jeux dynamiques. Toutes ces actions ont été effectuées dans le cadre des leçons d'éducation physique, dont l'effet s'est traduit par la hausse de la qualité motrice-vitesse.

I. TARȘA : Means Verified in Practice for Developing the Pupils' Speed

The physical training of pupils, the development (by influencing it) of motive qualities should be in the focus of attention of the teaching staff concerned as they are with meeting the requirements of the curricula. In this way the young people are prepared for life and work.

In order to fulfill these desiderata a series of means have been verified which are likely to contribute to increasing the efficiency of the physical education classes and to obtaining a better development of the motive quality which is speed.

The means resorted to in the middle school have proved to be very efficient for incluencing the development of speed (the speed of reaction, of execution, of displacement).

The means used for developing the reaction, execution and displacement speeds have been a number of racing exercises under the form of relay races, races on a flat ground, dynamic games, all of which were effected during the physical education lessons. The result was the development of speed.

CERCETĂRI PRIVIND EFECTELE ANTIOXIDANTE ALE SELENIULUI LA SPORTIVI DE PERFORMANȚĂ

Conf. dr. IOAN DRĂGAN
Dr. EUGENIA PLOEȘTEANU

Dispensarul policlinic pentru sportivi—București

Prof. dr. doc. VALENTIN STROESCU
Prof. ELENA CRISTEA
Biochimist. VERONICA DINU

Institutul medico—farmaceutic—București

INTRODUCERE

Peroxidarea constituie un proces metabolic superior, care contribuie la formarea unor microstructuri labile și permite transformarea energiei chimice în alte forme de energie. Excesul de peroxidare este toxic deoarece acționează nefavorabil asupra mebranelor celulare și asupra unor factori genetici. Organismul uman este dotat cu sisteme protectoare împotriva peroxidării. Eforturile sportive, în special cele de durată, cu profil anduranță-forță, caracterizate prin procese aerobe (care ajung la degradare de lipide) și consum și deperdiție mari de lichide, implică un exces de peroxidare, care depășește pentru moment mecanismele protectoare ale organismului. Ca o consecință poate apărea scăderea randamentului sportiv și epuizarea („patologie biochimică"). Pentru aceste considerații apare de interes practic utilizarea unor factori biologici capabili să protejeze sportivii împotriva peroxidării, în special în tipurile de efort amintite. Seleniul este un element, care constituie unul din factorii protectori împotriva derivațiilor (toxicității acestora) de oxigen (RLDO-radicali liberi derivați din O_2), în interiorul organismului, în special la nivelul membranelor celulare. Seleniul intră în compoziția glutation-peroxidazei, enzimă, care asociază calitățile antioxidante ale grupărilor thiolice (—SH) și ale Seleniului, catalizînd descompunerea peroxizilor. Alfatocoferolul (vitamina E) acționează ca un stabilizator al seleniului, avînd astfel proprietăți antioxidante ; deficitul acestor factori poate induce la animale sterilitate, distrofii musculare, hemoliză și necroză hepatică (3). Se estimează un necesar fiziologic la om de 50—200 μg/zi (8), care se asigură printr-o alimentație corectă ; efecte toxice apar după o ingestie îndelungată de 2000—3000 μg/zi (11). Ca medicament seleniul este folosit în dermatologie (șampoane pentru tratamentul ptiriazisului simplu sau al dermatitei seboreice). La noi în țară unele preocupări privind seleniul la sportivi au avut Stroescu V și D. D. Beloiu (12). Scopul acestui prim studiu a fost de a evidenția eventualele efecte favorabile în susținerea efortului sportiv intens, de durată, ale seleniului la nivelul membranelor celulare (efect protectiv antioxidant).

MATERIAL ȘI METODĂ

Au fost supuși unui studiu controlat 18 sportivi de performanță (9 halterofili și 9 canotoare), sănătoși clinic, care pe durata experimentului s-au găsit într-un regim de viață sportivă controlat, avînd un program de pregătire de circa 4 ore zilnic și o alimentație controlată. Prin randomizare grupul a fost împărțit în două loturi : frupul A (n=10) și grupul B (martor ; n=8). S-au efectuat două studii distincte :

— unul privind efctele cronice (timp de 3 săptămîni s-a administrat subiecților din grupul A cîte 100 μg/zi seleniu, 2 dragee a 50 μg fiecare, în timp ce subiecților din grupul B li s-a administrat în aceleași condiții placebo), practicîndu-se și metoda „cross over" (după o pauză de 10 zile subiecții, care inițial au primit seleniu au primit 3 săptămîni placebo iar subiecții care au primit placebo, seleniu) ;

TABEL 1

MODIFICĂRI ALE UNOR PARAMETRI BIOCHIMICI DIN SÎNGE, SUB TRATAMENT CU SELENIU, 100 µg/zi, 3 SĂPTĂMÎNI

GRUP A (n = 10)

Inițial (condiții bazale)	*21 zile Seleniu*		*21 zile placebo*
– SH neproteic (umol/dl)	60,13± 9,6 p = n.s.	62,65±12,1 p<0,05	55,65± 8,9
Peroxizi (umol/dl) (MDA-malondialdehidă)	130,65±24,8 p<0,05	199,95±21,7 p<0,05	279,2±31,08
Glucozo-6-phospho-dehidrogenază (mU/mg Hb)	4,35±1,01 p<0,05	6,27±1,1 p = n.s.	6,41±1,2
Aldolaze serice (mU/ml)	2,78±0,69 p = n.s.	3,01±0,81 p<0,05	1,23±0,63

GRUP B (martor; n = 8)		*21 zile Seleniu*	
– SH neproteic	61,57±10,03 p<0,02	55,83± 8,6 p<0,02	59,86± 9,1
Peroxizi (MDA)	129,6±26,7 p = <0,01	246,85±31,4 p = <0,05	148,7±36,5
G-6-PDH	5,20±1,06 p<0,02	6,89±2,1 p = n.s.	6,01±1,97
Aldolaze serice	3,48±0,87 p = n.s.	3,74±0,83 p = n.s.	3,11±0,74

TABEL 2

MODIFICĂRILE UNOR PARAMETRI BIOCHIMICI DIN SÎNGE, DUPĂ O DOZĂ UNICĂ DE SELENIU (150 µg) ȘI 2 ORE DE ANTRENAMENT INTENS

GRUP A (n = 10)

Inițial (condiții bazale)		*După 150 µg Seleniu și 2 ore antrenament intens*
– SH neproteic	56,23±10,4 p = n.s.	58,62± 6,58
PEROXIZI (MDA)	184,0±26,7 p<0,05	143,3±31,5
G-6-PDH	6,65± 1,08 p<0,02	7,61± 2,1
Aldolaze	1,93± 0,73 p = n.s.	1,42± 0,29

GRUP B (martor; n = 8)

– SH neproteic	60,63±14,1 p = n.s.	55,03± 8,4
Peroxizi (MDA)	135,0 ±26,9 p = <0,05	202,3 ±39,1
G-6-PDH	7,35± 1,85 p = n.s.	7,20± 2,3
Aldolaze	2,18± 0,67 p = n.s.	2,0 ± 0,76

— al doilea studiu a urmărit efectele acute, ale unei doze unice de 150 μg seleniu (respectiv placebo) și 2 ore de antrenament intensiv. S-au înregistrat următorii parametri biochimici, inițial în condiții bazale, după 3 săptămîni de tratament și după alte 3 săptămîni de „cross over", tot dimineața à jeun :
— concentrația grupărilor thiolice (—SH) neproteice — essential glutathion —, utilizînd o metodă colorimetrică (8), care dă valori normale între 39—115 μmol/dl ;
— peroxizii lipidici (prin produsul rezultat din descompunerea acestora, malondialdehida-MDA), care dă valori normale între 60—368 μmol/dl (4);
— glucozo-6-fosfat dehidrogenaza (G-6-PDH), prin metodă spectrofotometrică (2), în hemolizat de eritrocite, care dă valori normale între 3,4—8 mU/mg Hb ;
— aldolaza serică (fructozo-1,6-difosfat aldolaza) s-a determinat colorimetric (1), dînd ca valori normale 2,5—6 mU/ml ser la 37°. Pentru studiul efectelor acute s-au determinat aceeași parametri dimineața în condiții bazale, apoi la locul de antrenament după administrarea a 150 μg seleniu (respectiv placebo) și efectuarea a 2 ore de antrenament specific intensiv. Pe durata experimentului nu s-a administrat altă medicație.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Rezultatele ($\bar{M}$, DS $\pm$, p) sînt redate în tabelele 1 și 2. Pentru prelucrarea statistică s-a folosit metoda „t", Student. Din lectura tabelului 1 (ectele cronice) remarcăm : creșterea nesemnificativă a —SH neproteic, creșterea semnificativă a peroxizilor lipidici ($p<0,05$), creșterea semnificativă a G-6-PDH ($p<0,05$), în timp ce la grupul placebo crește semnificativ, creșterea ușor semnificativă ($p<0,02$) a ($p<0,02$) și a G-6-PDH ($p<0,02$) precum și creșterea statistic semnificativă a peroxizilor ($p<0,01$). Modifciările obținute cînd s-a aplicat „cross overul" au evoluat în aceeași sens.

Administrarea unei doze unice de 150 μg seleniu și 2 ore de efort intensiv a indus următoarele modificări : creșteri nesemnificative ale — SH neproteic (la placebo scade nesemnificativ), scăderea semnificativă a peroxizilor ($p<0,05$), în timp ce la grupul placebo crește semnificativ, creșterea unor semnificativă ($p<0,02$) a G—6—PDH (modificare nesemnificativă la grupul placebo), scăderea nesemnificativă a aldolazelor serice (la fel la grupul placebo). Pot fi atribuite aceste modificări efectelor antioxidante induse de seleniu ? Unele argumente, cum ar fi variația —SH neproteic, a peroxizilor lipidici la o doză unică și a G-6-PDH par a susține această ipoteză ; creșterea peroxizilor sub tratament cu seleniu, timp de 3 săptămîni (prezintă și la placebo la cote mai înalte) ridică unele probleme în interpretarea exactă a peroxidării și a influenței seleniului, aspect ce urmează a fi elucidat într-un studiu viitor. Faptul că la aplicarea „cross overului" apare o influență a seleniului asupra peroxidării (diminuare) merită a fi reținut.

CONCLUZII

— administrarea zilnică a 100 μg/zi seleniu, timp de 3 săptămîni a indus unele modifcări semnificativ statistic ale peroxizilor lipidici și a G-6-PDH, modificări ce apar și la lotul placebo ; concentrația — SH neproteic și a aldolazelor serice nu a variat semnificativ (totuși — SH neproteic crește sub tratament cu Se);
— doză unică de 150 μg Se + 2 ore efort specific intensiv au modificat favorabil — SH neproteic, eroxizii lipidici și G-6-PDH Rezultatele obținute sugerează unele efecte antioxidante ale Se fapt ce ar putea susține utilizarea acestuia la sportivii de performanță, care depun eforturi dure, de durată (cu creșterea peroxizilor), în scopul asigurării unei protecții față de efectele nocive ale peroxidării, atît în ceea ce privește randamentul sportiv (muscular) cît și integritatea anatomo-funcțională a membranelor tisulare. Studii viitoare vor trebui să clarifice și să confirme aceste ipoteze și în același timp să elucideze unele aspecte discutabile, reieșite din acest prim studiu.

BIBLIOGRAFIE

1. **Bergmenyer H. H., Bernt E.** : Methoden des Enzymatischen Analpse. Berlin, 1970, p. 1057.
2. **Bishop C.** : J. Lab. Clin. Med., 1966, 68,, 149.
3. **Combs G. F., Scott M. L.** · Biosience, 1977, 27, 467.
4. **Jose P. J. Slater R. F.** : Biochemical Journal, 1972, **128**, 141.

5. **Robert H. Garrison Jr., MA, R. Ph and Elizabeth Somer, MA (1985).**: The nutrition desk Reference Klats Publishing, Inc., New Canaan, Conneticut, USA.
6. **Rotruck J. T. Pope A. L., Ganther H. E., Hockstra W. G.**: Science, 1972, **179**. 588.
7. **Stroescu V.**: Bazele farmacologice ale practicii medicale. Editura Medicală, București, 1988.
8. **Sedlak J., Lynsday R.**: Analyt. Biochem., 1968, **25**, 192.
9. * * * Concluziile simpozionului „Medicația efortului sportiv" București, 12 mai 1988, USSM, Soc. Medicină Sportivă.
10. * * *Food and Nutrition Board. Recomended dietary allowances, IX-th edition, National Academy of Science ce, Washington, D. G., 1980.
11. * * *Nutrition Review, 1976, **34**, 347.
12. * * * Abstracts of the Symposium „Carnitine in top athletes" Chieti, July 7. 1988.

I. DRĂGAN et collaborateurs : Etude des effets anti-oxydants du sélénium chez les sportifs de performance

Les auteurs ont effectué une étude contrôlée avec un groupe de 18 sportifs de performance (9 haltères et 9 nage féminine) en vue de mettre en évidence certains effets chroniques et aigus anti-oxydants du sélénium. Les auteurs ont étudié les paramètres de contrôle suivants : —SH (essentiel glutathion) ; les peroxydes lipides (MDA-malondialdéhyde) ; glucoso-6-phosphodéhydrogénase (G-6-PHD) dans l'hémolisat d'érythrocytes et fructoso-1,6-di-phosphate aldolyse dans l'air, dans les conditions basales, initialement, après 3 semaines de traitement (100 μg/jour sélénium, respectivement placebo), après „cross over". Pour l'étude des effets aigus, on a déterminé ces paramètres le matin à jeun et 2 heures après l'administration d'une dose unique de 150 μg sélénium (respectivement placebo) et effort physique spécifique intensif de 2 heures. Traités statistiquement, les résultats obtenus indiquent des modifications significatives de l'MDA et du G-6-PDH aussi bien après un traitement de 3 semaines qu'après une dose unique et effort intensif, des modifications favorables du —SH non-protéique (quoique non-significatives statistiquement) ; ces modifications seraient susceptibles de suggérer certains effets anti-oxydants protecteurs au niveau des membranes, exercés par le sélénium — modifications qui n'apparaîssent pas dans le groupe placebo.

I. DRĂGAN and Team : Research on the Antioxidizing Effects of Selenium on High Performance Sportsmen

The authors have undertaken a controlled study on a group of 18 high performance sportsmen and sportwomen (9 weight lifters and 9 female canoe rowers) with a view to evidencing a few chronical and acute antioxidizing effects of selenium. The study concentrated on the following parameters : —SH (essential glutathon) ; lipidic peroxides (MDA-malondialdehyde) ; glucose-6-phosphodehidrogenesis (G-6-PHD) in the erythrocyte hemolizate and fructoso-1,6,-aldolase diphosphate in the air, in bazal conditions, initially after three weeks of treatment (100 ug/day selenium, respectively placebo), and after cross-over. For the study of acute effects, it is the above parameters that have been determined, in the morning before breakfast and at two hours after administering a unique dose of 150 μg selenium (respectively placebo) and at a specific intensive effort of two hours. The statistically processed results obtained show : significant modifications of MDA, and G-6-PDH both after 3 weeks of treatment and after a unique dose and intensive effort ; favourable modifications on the non-proteic —SH (although statistically non-significant); modifications that would suggest some protecting antioxidizing effects at the level of membranes exercized by selenium, which do not occur in the placebo group.

OPINII - CONSULTAȚII

RECOMPENSELE ȘI SANCȚIUNILE — ÎNTRE TEORIE ȘI PREFERINȚELE ELEVILOR FOTBALIȘTI

Prof. IOAN ERNEST ILEA

Liceul industrial nr. 1 — Petroșani

Cuvîntul pedagogic derivă din grecesul „paidagogia", care este compus din „pais, paidos"=copil și „agoge"=acțiunea de a conduce. n sens restrîns, pedagogia poate fi considerată ca știința educației (ea nu este o știință de sine stătătoare, ci una pluridisciplinară), în interdependență cu biologia, psihologia sociologia. filosofia etc. Iată de ce nu vorbim de știința, ci de științele educației. Pedagogia nu trebuie să rămînă în urma științelor pe care se sprijină.

Educația (care reprezintă ansamblul măsurilor aplicate în mod sistematic în vederea formării și dezvoltării însușirilor intelectuale, morale sau fizice ale copiilor și tineretului) are — pe de o parte — un caracter istoric și de clasă, iar pe de altă parte, educația are și un caracter permanent : nu educăm doar școlarii și tineretul, ci și pe adulți (la aceștia din urmă un rol important revine autoeducației).

Există o strînsă legătură între idealul și scopul social și între idealul și scopul educativ. Scopul social determină și scopul educației ; acesta din urmă decurge din cel social, cu care este în concordanță și pe care se sprijină și îl sprijină prin toate implicațiile sale. Scopul social reprezintă o punte între prezent și viitor, un program de acțiune pentru construirea viitorului. Prin el se exprimă capacitatea omului de a interveni conștient în devenirea socială. Între idealul educației și scopul educației este o deosebire de nuanță și nu de fond.

Scopul fundamental al educației comuniste este formarea omului nou, al personalității, conștiinței și convingerilor acestuia, formarea unui om multilateral dezvoltat : **„Nu trebuie să uităm nici un moment că mai presus de orice se află omul ; dezvoltarea lui multilaterală trebuie să stea în centrul tuturor preocupărilor partidului nostru, trebuie să fie țelul suprem al societății noastre socialiste. In același timp, este necesară, așa cum am menționat,desfășurarea unei intense munci politico-educative, de formare a omului nou" spunea tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU** în Raportul la cel de-al XIII-lea Congres al P.C.R.

Activitatea de educare trebuie să înceapă prin studierea celui educat : **„Începeți deci să observați din vreme temperamentul copilului vostru... Fiindcă va trebui să-l creșteți diferit, după cum vor predomina în el diferite calități."** (JOHN LOCKE). Deci : o educație diferențiată, conform particularităților fiecărui subiect !

Arta educației, după PESTALOZZI, constă în a-l învăța **„pe om să fie om, oricînd, oriunde, în orice împrejurare, dar și de a-l păstra om.** „ELLEN KEY" este de părere că : **„A interveni în cîteva împrejurări pentru a frîna** (sublinierea ne aparține) **acțiunile copilului, dar a avea în toate celelalte cazuri o influență îndrumătoare, adică a da copilului elementele necesare formării personalității sale și a-l lăsa pe urmă să și-o formeze singur-iată, într-un cuvînt, toată arta educației.** „Conform ultimului citat, arta educației constă în a interveni rar și prompt, doar atunci cînd se impune ; să lăsăm ca elevii singuri să-și descopere propriile greșeli, singuri să găsească mijloacele care duc la corectarea lor și ei înșiși să se judece. In prezența noastră, a educatorilor, **copiii singuri să-și formeze personalitatea** (iar dacă noi nu putem, nu știm să formăm personalitatea copilului, măcar să n-o deformăm), căci elevii-sportivi se simt lezați cînd profesorul-antrenorul nu-i lasă să gîndească, să fie ei înșiși. Acest fel de relații poate duce la conflicte interpersonale (este vorba de antrenorul autocrat, de tip „magister dixit").

Educație fizică și sport, nr. 10, 1988, pag. 51

Disciplina se instalează de la sine dacă elevilor li se va acorda posibilitatea, unui comportament creativ, cînd ei sînt puși în situația nu numai să execute, să repete aidoma unui mecanism, ci îi solicităm să gîndească, să elaboreze idei (soluții), să facă legături temporare, iar plictisul apare cînd elevilor nu li se oferă nimic nou, nu sînt puși în situația de a gîndi.

Bune relații educaționale se vor întreține dacă antrenorul va fi un colaborator, un prieten (de un anumit fel, cu limită) al sportivului, dacă educatorul nu va pretinde că este infailibil (cine nu greșește ?), iar cînd a greșit își va recunoaște fapta, și va accepta consecințele.

Cum afirma septuagenarul VLADIMIR LUCA — „antrenorii să aibă **o atitudine de părinte față de micii fotbaliști** ;" pe copiii cu talent să-i faci mari fotbaliști, dar **pe toți să-i faci oameni** !"

Una dintre cerințele actului educativ este ca ea,educația, să fie tot mai mult pentru viitor (!), iată de ce se impune prospectarea vieții sociale și după aceea stabilirea curriculum-urilor corespunzătoare.

RECOMPENSELE ȘI SANCȚIUNILE — ASPECTE TEORETICE, GENERALE

Recompensele și sancțiunile sînt stimuli necondiționați de natură socială : recompensele sînt stimuli pozitivi, iar sancțiunile-negativi. Cea mai mare valoare o au atunci cînd acești stimuli acționează imediat : cu cît întîrzie, cu atît efectul lor real scade. Se consideră că recompensele fixează, întăresc, comportarea anterioară și, prin analogie, pedepsele o elimină. Cele mai bune rezultate le obținem cînd împletim recompensele cu sancțiunile (dar nu în sensul : pentru unii mumă, pentru alții ciumă !), căci eficiența lor scade dacă utilizăm doar recompense și rezultatele vor fi și mai mici cînd dictăm doar sancțiuni. Pedepsele în sine nu-și ating scopul dorit dacă nu se indică calea spre bine. De aceea, se impune ca odată cu aplicarea lor să se indice metodele și mijloacele care să ducă la corectarea atitudinii nedorite. Pedeapsa își dovedește eficiența totală dacă aplicarea ei duce la conflicte interioare în urma cărora individul își corectează atitudinea, dacă în cel care a greșit trezește sentimentul, regretul, actului deviant, dacă există dovezi reale că cel în cauză nu va recidiva. Eficieența recompensei și pedepsei va fi mai mare dacă se vor lua în considerare următoarele : pentru ce și cui i se aplică, cine o aplică ?, cînd și unde se aplică ?

RECOMPENSELE ÎN PRACTICA SPORTIVĂ

Problema recompenselor (și a pedepselor, într-o măsură) la seniori, adică acolo unde există stimulare pecuniară (dar nu trebuie să se reducă doar la aceasta !) constituie o problemă aproape rezolvată. Aspecte diferențiate întîlnim la copii și juniori. Conform principiului modelării (și nu numai din acest principiu derivînd), este de dorit ca și copiii și juniorii să fie recompensați, dar stimularea lor (în legătură cu aceasta să semnalăm că stimulentul întărește motivul, devenind un motiv temporar suplimentar) nu se (prea) face din motive... pecuniare. La copii și juniori înainte de a recompensa să avem în vedere că nu orice reușită-succes merită acest fapt (din păcate, practica la nivelul seniorilor ne dovedește contrariul: se premiază, uneori prea substanțial, orice victorie fără să se răspundă la următoarele întrebări : la ce scor s-a cîștigat meciul ? se putea realiza un scor și mai mare ?, care a fost valoarea adversarului ?, jocul prestat a fost și spectaculos, a plăcut spectatorilor ?), iar consistența recompensei (premiului)să fie direct legată de valoarea rezultatului sportiv. Recompensa pe care o oferim să fie, pe cît posibil, pe placul învingătorului — în legătură cu aceasta ne aducem aminte că MARELE atlet cehoslovac EMIL ZATOPEK a declarat că în viața sa sportivă a primit multe medalii, premii, cadouri, dar că cea mai prețuită dintre toate a fost o carte pe care a primit-o în urma cîștigării unui concurs desfășurat într-un oraș din Cehoslovacia (pornind de la această informație : ar fi bine dacă fiecare deplasare ar echivala și cu o carte cumpărată de fiecare sportiv). La vîrsta copilăriei și junioratului, ideea recompensării să cadă pe plan secundar deoarece :

— meciul (concursul) cîștigat poartă în sine propria sa recompensă (așa cum înfrîngerea, eșecul poartă în sine propria sa pedeapsă) ;

— tinerii sportivi trebuie convinși că se pregătesc în timpul lor liber pentru a se perfecționa pe linie sportivă, pentru a se pregăti — și astfel — pentru muncă și viață !

— „...dacă dragostea nu e, nimic nu e !... (dragostea pentru fotbal, pentru tot ceea ce facem), sau : „Nu trebuie să doreşti să te recompenseze alţii mai mult decît o poţi face tu însuţi..." (MARIN PREDA) ; tinerii (şi nu numai ei) trebuie să fie convinşi că ceea ce fac să facă din plăcere şi că :... ele (plăcerile) nu pot să aducă nici o răsplată pentru că ele reprezintă răsplata însăşi.", afirmă HANS SELYE.

În cazurile de mai sus, marea recompensă va întîrzia, dar nu va fi inexistentă. Ştim doar că unii oameni au ajuns celebri tocmai pentru că au ştiut să învingă greutăţile momentului, totul avînd la bază o mare dragoste, pasiune, pentru ceea ce desfăşurau.

Deci : nu rezultate, performanţe chiar, pentru a fi recompensat, ci din pasiune, dragoste pentru fotbal (sportul practicat), club, ţară !. Răspunzînd la un chestionar juniorul A. GROZA, de la A.S. Metalurgistul Cugir, ne-a răspuns, privind recompensele : **„Pentru fapte sportive deosebite recompensele vin de la sine, dar cea mai mare recompensă în viaţa unui sportiv rămîne bucuria de a şti că prin efortul tău ai făcut fericiţi : oameni, părinţi, antrenori, spectatori, ceea ce ce aş dori din toată inima.'**

Avem numeroşi juniori care sînt cuprinşi în loturile de seniori ale echipelor de Divizia B şi C (uneori şi de A), aceştia deşi sînt juniori (minori, adică), dar prin faptul că joacă în asemenea echipe, antrenorul le acordă aceleaşi „drepturi' şi-i recompensează (uneori) ca şi pe fotbaliştii seniori (omul major, adică) : li se permit uneori acte şi practici nocive (fumat, băutură etc.). Total deplasat exemplul unui antrenor, în urma cîştigării meciului în deplasare astfel s-a adresat juniorului : , azi ai jucat bine, poţi să bei şi tu..., iată (şi) de ce unii dintre aceşti juniori n-au confirmat ca seniori !...

Sancţunile (pedepsele) în practica sportivă

Conform teoriei lui E. DURKHEIM, citat de J. PIAGET, sanitcunile sînt de trei feluri :

1. **expiratoare** (care pot şterge, ispăşi, răscumpăra o greşeală), de exemplu : dacă am stricat un obiect, îl reparăm ; dacă am dat o pasă greşită vom depune efortul ca să recuperăm mingea ;

2. **prin reciprocitate,** de exemplu : **„nu pot alerga pentru că mă doare piciorul"** afirmă sportivul (dar afirmaţia lui nu corespunde realităţii), la care replicăm : **„dacă te doare piciorul, atunci nu vei putea nici juca" ;**

3. **blamul,** care poate să fie sancţiune, sau poate să înlocuiască primele două sancţiuni.

Înainte de a dicta sancţiunea se vor lua în considerare (conform lui T. RUDICA) :

1. natura prejudiciului adus prin comiterea actului deviant (ce consecinţe are ?) ;

2. modul de realizare a actului deviant ;

3. mobilurile care l-au determinat ;

4. autorul este recidivist ?

În orice caz, recomandă autorul, se vor studia circumstanţele exterioare şi motivaţia individuală.

Avem tendinţa să pedepsim un eşec, un insucces, dar, oare, o nereuşită, o înfrîngere nu sînt pedepse suficiente, dacă nu chiar supreme pentru ca să mai apelăm şi la alte mijloace ? Sportivul care nu suferă din cauza nereuşitei sale, înfrîngerii echipei sale, cu greu va putea deveni un CAMPION ! Aici să nu uităm de diferenţele ce există între formele de manifestare ale sportivilor de diferite tipuri temperamentale. Oare să nu pedepsim acel jucător versat care (şi este doar un exemplu :) comiţînd un fault grosolan, dar şi voit, îşi recunoaşte vina şi-şi regretă gestul **doar** cînd arbitrul, după ce a judecat gravitatea faptei, îşi duce mîna la buzunar pentru a scoate cartonaşul, sau : acest jucător merită iertare ? (De altfel, arbitrul trebuie să fie şi un factor educativ !) Sau : merită să pedepsim acel copil care comiţînd o gravă greşeală, din care s-a primit un gol, are atît de puternice remuşcări încît plînge ? La ambele întrebări vom răspunde negativ.

Din păcate, în activitatea practică (antrenamente şi meciuri) am observat şi pedepse nepedagogice pe care le-am împărţit în :

— verbale ↖ ţipete şi jigniri ;
↘ înjurături ;

— corporale (bătaia).

Înainte de a le prezenta, să facem cunoscut că numărul antrenorilor care apelează la asemenea mijloace este tot mai redus și asta datorită asimilării și aprofundării a cît mai multor cunoștințe din domniile științelor educative ! Am făcut diferențiere între jigniri („dobitocule", „prostule", „măgarule" etc.) și înjurături (cuvinte pe care hîrtia nu le suportă) datorită gravității ultimelor. Pedepsele de mai sus sînt aplicate, conform observațiilor noastre, în funcție de :

— gravitatea actului deviant al elevului ;

— gradul de stăpînire și temperamentul antrenorului (profesorului) ;

— nivelul profesional cultural și gradul de civilizație al ultimului.

Am insistat asupra acestor pedepse (dar care sînt și „pedepse") deoarece am întîlnit pseudo-pedagogi (la centrele de copii și juniori nu sînt angajați cei mai buni antrenori-pedagogi) care le-au aplicat și pentru că, uneori, au determinat rezultatul dorit (? !)(Iată, în acest sens, cîteva exemple :

1. actualul actor S.B. a refuzat, la timpul respectiv, propunerea lui RADU BELIGAN de a se înscrie la examenul de admitere la I.A.T.C., după care a urmat : „Radu Beligan, tăcut m-a condus spre una dintre **clasele goale** (sublinierea ne aparține) și așa din senin mi-a tras două palme." (din „Flacăra" nr. 24/1462 din 17 iuni. 1983), iar rezultatul a fost că S.B. s-a înscris, și astăzi este un recunoscut actor autohton :

2. G. GALACTION afirma despre GH. MOCEANU :" ...mastrul punea mîna pe o funie împletită ș pornea glonț spre... vecinul celui vinovat, așa încît cel în drept își primea reprimanda fără alarmă premergătoare. Dar Moceanu **pedepsea ca un tată și ca un bunic.** (5, p. 72) — sublinierea ne aparține. Am apelat la ultimul citat pentru a arăta că pedeapsa corporală (și nu numai aceasta !) nu trebuie să fie o supapă de descărcare a nervilor antrenorului-profesorului, o răzbunare din partea acestuia !

De altfel, utilizarea pedepselor de mai sus înjosește elevul — căci pedepsele fizice și corporale sînt apreciate de tineri la modul absolut negativ ; ei consideră că acestea sînt inadecvate la vîrsta lor, fiind admisibile doar la copii (Z. WŁODARSKI), dar mai mutl antrenorul ! Bătaia știrbește autoritatea educatorului și slăbesc respectul copiilor față de aceștia.

Este mare numărul pedagogilor, umaniștilor care pledează pentru excluderea bătăii din arsenalul mijloacelor pedagogice. ELLEN KEY este de părere că bătaia întreține un sentiment josnic : teama. Autoarea suedeză afirmă că cea mai bună pedeapsă este **îndepărtarea** (eliminarea, excluderea din colectiv) deoarece prin aceasta se trezește sentimentul stăpînirii de sine iar prin îndepărtare se reglementează viața în comun. În același timp, ELLEN KEY susține că prin bătaie se refulează manifestarea instinctelor rele, și prin bătaie nu se transformă aceste instincte. Privind îndepărtarea, eliminarea, se impune o paranteză : regulamentele diferitelor ramuri sportive prevăd eliminarea sportivului care în mod repetat și voit greșesc (încalcă regulamentul), manifestă o atitudine ireverențioasă etc., ceea ce este foarte bine, dar la școală această sancțiune nu se poate aplica...(?).

JOHN LOCKE ne propune ca prin pedepse să provocăm regretul actului reprobator și că numai rușinea sinceră și teama (?) de neplăceri sînt adevăratele mijloace de constrîngere. Pedagogul englez este de părere că pentru o singură greșeală trebuie bătuți copiii : încăpățînarea sau răzvrătirea (însă GOETHE în „WERTHER" arată că în încăpățînarea copilului se ascunde forța viitoare a voinței, și cum în fiecare defect al copilului se găsește în același timp ascuns germenele complet și intact al unei bune acțiuni).

Pedagogul ceh J. A. COMENIUS (KOMENSKY) compară bătaia (și, în general, pedepsele fizice) cu muzicianul care în loc să folosească mîna și auzul pentru acordarea unui instrument muzical, folosește pumnul pentru că el este dezacordat.

Rezultate bune obținem nu numai prin aplicarea sancțiunilor, ci și prin suprimarea recompenselor. Psihologii au constatat că unele deprinderi necorespunzătoare dispar dacă nu le acordăm prea mare atenție, importanță dar : SUBLATA CAUSA TOLLITUR EFFECTUS (după ce a fost înlăturată cauza, efectul dispare).

Înainte de a sancționa (copiii și tinerii) să avem în vedere (și o știm din propria experiență) că : NITIMUR IN VETITUM SEMPER CUPISQUE NEGATA (năzuim totdeauna către cele ce ni se refuză), deci este inutil a cere copiilor să nu dribleze (exagerat), ci să creștem buni dribleuri dar driblingurile să fie în folosul echipei (corespunzător, și la școală).

Sîntem tentaţi să aplicăm pedepsele şi după un alt criteriu : vîrsta. Odată cu împlinirea vîrstei de 18 ani ceea ce echivalează cu majoratul), sau cu trecerea de la echipa de juniori la cea de seniori, avem, greşit, exigenţe sporite faţă de sportiv, or maturizarea lui nu se realizează doar într-o zi—săptămînă—lună ; „La **douăzeci şi doi de ani tinerii sînt aşa de aproape de copilărie încît lesne pot să se dea la copilării.**" afirmă HONORE de BALZAC. Această idee este susţinută şi de reputatul neurochirurg, CONSTANTIN ARSENI : **„Dacă vrei să ştii părerea mea, matur devii abia pe la 45".** (ani). Iată de ce asupra sportivilor (care prin definiţie sînt tineri) apasă o mare greutate, au o responsabilitate mărită, îndeosebi cînd ne reprezintă tricolorul, iar cînd comit mici greşeli (un dribling în plus, un şut pripit şi neprecis etc.) să nu rămînă indimenticabile aceste cusururi, să fim iertători faţă de ei şi faţă de ceea ce fac ei, deoarece : **„Viaţa nu poate fi trăită dincolo de iertare.** (ROBERT CREELEY)...

PREFERINŢELE ELEVILOR-FOTBALIŞTI PRIVIND RECOMPENSELE ŞI SANCŢIUNILE

Dorind să aflăm părerile beneficiarilor actului nostru educativ privind recompensele şi pedepsele, am adresat unui număr de 82 de copii şi juniori, a căror vîrstă era între 11 şi 16 ani, patru întrebări (aşa cum se va vedea, trei întrebări au fost deschise, iar una în evantai). Cei chestionaţi au provenit de la : **C.S.Ş. Sebeş-Alba** (antrenor : prof. ION TOPÎRCEANU), **A. S. Metalurgistul Cugir** (antrenor : EUGEN ŢIMPEA), **A. S. Explormin Deva** (antrenori : VASILE RUSU şi DUMITRU COJOCARU), **F. C. Bihor** (antrenor : CONSTANTIN BIGAN) şi **Jiul Petroşani** (antrenor : autorul acestui articol).

Pentru a obţine răspunsuri sincere, cei chestionaţi nu erau obligaţi să semneze. Înainte de a prezenta întrebările şi răspunsurile să specificăm că nu toţi elevii au răspuns la toate întrebările.

Prima întrebare a fost : **„Pentru ceea ce faci rău sau pentru faptul că nu faci (total sau parţial) ceea ce ţi se solicită, cum ai vrea să fii pedepsit ?"** La această întrebare am primit 73 de răspunsuri — repartizarea lor este următoarea :

— 31 de elevi (42,5 la sută) doresc efort suplimentar („Mai bine ture decît palme." a opinat copilul Adrian Postolache de la Jiul) ;

— 24 de tineri fotbalişti (32,9 la sută) vor ca pedeapsă eliminarea lor temporară sau definitivă ;

— 12 inşi (16,4 la sută) opinează ca ei să nu joace în meciul următor ;

— 6 copii (8,3 la sută), în contradicţie cu colegii lor, preferă să fie bătuţi decît să fie eliminaţi din cadrul echipei, dar : **„Cînd fac ceva rău ar trebui să fiu pedepsit cît mai blînd pentru a nu-mi fi frică cînd am balonul la picior că greşesc"** — a declarat un copil de la F. C. Bihor.

Prin următoarea întrebare am dorit să verificăm exactitatea, corectitudinea cu care s-a răspuns la prima întrebare, deci : **„Pentru o faptă rea, nedorită care** pedeapsă ai **prefera : a) să faci un efort suplimentar (flotări, genuflexiuni, ture de alergare) ? ; b) să nu joci în meciul următor ? ; c) să fii bătut ?"**

Toţi cei chestionaţi au răspuns :

— punctul „a" este ales de 49 de ori (59,8 la sută);

— punctul „b" a obţinut 26 de voturi (31,7 la sută) ;

— 7 copii (8,5 la sută) au votat pentru punctul „c".

Ordinea preferinţelor ne demonstrează că răspunsurile de la prima întrebare se menţine şi cu această ocazie (în două cazuri cu procentaje apropiate). Din răspunsurile de mai sus conchidem că **efectuarea unui efort suplimentar are efecte mai mari decît netitularizarea sau trecerea pe banca de rezerve.** Bunăoară copiii, cu toate greşelile ce le comit, doresc să joace ! Unii practicieni afirmă că netitularizarea determină stări conflictuale în adevăraţii sportivi, la cei care vor să devină CAMPIONI, îi conştientizează, ceea ce în final duce la apariţia comportamentului dorit (argumentaţia e apropiată de cea lansată de ELLEN KEY).

Dorind să aflăm gravitatea pedepselor am formulat a treia întrebare : **„După părerea ta care este cea mai severă, aspră, pedeapsă ce ţi s-ar putea aplica în viaţa ta sportivă ?"** La această întrebare am primit 74 de răspunsuri :

— 33 de copii (44,6 la sută) au votat pentru suspendarea pe o perioadă determinată sau eliminarea definitivă din viaţa sportivă (**„Cea mai aspră pedeapsă posibilă aplicată mie ar fi : să fiu exclus din cadrul colectivului. Mi-ar părea rău de colegii din echipă cu care am jucat aproape trei ani şi jumătate şi mi-ar fi dor de activitatea competiţională, pentru că nu mai pot juca fotbal în Deva, căci altă echipă nu există"** — a răspuns **Cornel Căţănaş** de la Explormin) ;

— netitularizarea a fost votată de 28 de elevi (37,8 la sută) ;

— 9 inşi votează bătaia ca fiind cea mai severă pedeapsă (12,5 la sută) ;

— în 4 răspunsuri se răspunde că injuriile, insultele sînt pedepsele cele mai greu de suportat.

De remarcat că eforturile fizice suplimentare n-au fost votate de nimeni (ca fiind cele mai aspre pedepse).

La ultima întrebare (**„Pentru fapte, succese sportive deosebite, remarcabile ce recompense ai dori ?"**) au răspuns toți cei chestionați, unii dintre ei chiar cu cîte două opțiuni, ceea ce a dus la acumularea a 88 de preferințe :

— 35 de păreri (39,7 la sută) converg spre a fi titularizați (deci se dovedește încă odată dorința de a juca) ;

— 10 inși (11,3 la sută) preferă o tabără de pregătire, precum și deplasări în țară și peste hotare ;

— 8 elevi (9,1 la sută) și-ar dori o minge (Adidas-Tango, dacă se poate) pentru a se pregăti la un nivel superior ;

— 7 răspunsuri (7,9 la sută) vizează primirea unei cupe sau felicitarea celui în cauză — iată că uităm (nu știm ?) să recompensăm prin forma cea mai simplă și ieftină : felicitarea !... ;

— 6 tineri fotbaliști (6,8 la sută) doresc ca prestațiile lor la un nivel superior să fie recompensată prin cooptarea lor în lotul național, sau, măcar, să fie convocați la o acțiune de selecție ;

— cîte 5 elevi (5,7 la sută) doresc o diplomă sau ca **succesul de azi să fie temelia devenirii unui mare fotbalist** (pornind de la JOHN LOCKE putem afirma că pe cît veți trata mai devreme pe elevul-sportivul dumneavoastră ca pe un adevărat sportiv, cu atît mai devreme el va deveni într-adevăr un MARE SPORTIV) — iată o părere demnă de reținut ! ;

— 4 dorințe am înregistrat în vederea asigurării echipamentului sportiv (și aceasta pentru rezultate deosebite, am adăuga noi...) — probabil că : MAXIMA DEBETUR PUERO REVERENTIA — JUVENAL (cel mai mare respect, și nu numai, îl datorăm copilului) nu este cunoscut la locul de muncă de către contabilii secțiilor de fotbal... ;

— 3 copii (3,4 la sută) doresc să fie evidențiați de către ziarul „Sportul" ;

— 2 inși (2,3 la sută) ar dori să participe la cît mai multe turnee și cupe-altfel exprimat, cei chestionați iar își manifestă dorința de a juca ! ;

— cîte o opțiune (1,1 la sută) am obținut pentru a fi ales căpitan de echipă, a i se recunoaște valoarea (?), a fi recompensat în bani (? !).

CONCLUZII

— Recompensele, indiferent de vîrstă, nivelul de pregătire, nu trebuie să lipsească în urma unor rezultate deosebite.

— Recompensele să fie în funcție de valoarea rezultatului sportiv ; să fie pe placul premiatului, să-l ajute pe acesta în devenirea lui în sport, în societate.

— Sancțiunile să se acorde și ele în funcție de gravitatea abaterii, eșecului — să fie pedagogice, civilizate.

— **Bătaia și vorbele urîte să fie excluse din arsenalul mijloacelor pedagogice**, căci finalmente nu-și ating scopul.

— Acolo unde activitatea se desfășoară din plăcere (și nu se urmărește ait scop) și nu din obligație (...) recompensării nu trebuie să-i acordăm prea mare importanță, iar dintre sancțiuni cea mai mare eficiență va avea eliminarea (excluderea, suspendarea, exmatricularea) — astfel se declară și cei chestionați de noi.

— În lipsa unor resurse, compensarea, stimularea să se facă prin cuvinte : prin lăudarea celui în cauză.

— **Dorința de a juca la tinerii fotbaliști este evidentă.**

— Modul în care antrenorul (profesorul) — pedagog va ști : să îmbine elementele triadei dorința de joc (= emulație) — recompense (în urma obținerii rezultatelor deosebite) — pedepse (în urma abaterilor, atît pe teren, cît și în afara lui) va obține rezultatele planificate.

— Față de discipoli să avem o **atitudine de părinte**, să fim iertători față de inocentele lor vinovății pe care le comit în numele copilăriei și tinereții lor.

BIBLIOGRAFIE

BĂNCIULESCU V.: Sport şi cultură, Ed. Facla, Timişoara, 1983.
CATINEANU T.: Elemente de etică (vol. I), Ed. Dacia, Cluj-Napoca, 1982.
ILEA I. E.: Gînduri şi consideraţii despre activitatea antrenorilor de fotbal, în E.F.S. nr. 11/1987.
LOCKE J.: Cîteva cugetări asupra educaţiei, Ed. Didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1971.
KEY ELLEN: Secolul copilului, Ed. Didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1978.
LEROY G.: Dialogul în educaţie, Ed. Didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1974.
PĂUN E.: Sociopedagogie şcolară, Ed. Didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1982.
PIAGET J.: Judecata morală la copii, Ed. Didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1980.
RUDICA T.: Niveluri ale conduitei umane, Ed. Junimea, Iaşi, 1983.
WLODARSKI Z.: Legităţile psihologice ale învăţării şi predării, Ed. Didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1979.
* * * Congresul al X-lea al U.T.C., Ed. Politică, Bucureşti, 1975.

I. E. ILEA: Récompenses et sanctions — entre la théorie et les préférences des élèves footballeurs

L'auteur met en discussion le problème des récompenses et des sanctions appliquées dans la pratique sportive, du football tout particulièrement. Il précise que les récompenses aussi bien que les sanctions sont des stimulations non-conditionnées, d'ordre social. Les récompenses sont des stimulations positives tandis que les sanctions ont un effet négatif. L'auteur se réfère à la nature et au mode d'octroyer les récompenses dans la pratique sportive; il insiste surtout sur les sanctions et leur rôle éducatif en tenant compte du fait que ces sanctions s'adressent à des caractères en formation, des sportifs juniors et plus jeunes. On présente les conclusions d'un test effectué avec un échantillon assez large de jeunes footballeurs, en ce qui concerne les préférences des élèves-footballeurs au sujet des récompenses et des sanctions. Les réponses de la plupart des sportifs questionnés mettent en relief la haute responsabilité de l'entraineur-professeur en ce qui concerne l'application des récompenses et des sanctions exigées dans la pratique du football surtout, à l'âge des juniors.

I. E. ILEA: Rewards and Penalties; Theory and the Preferences of Pupils of Football

The author dwells on rewards and penalties in sports in general and in football in special. He underlines that both rewards and penalties are non-conditioned stimuli: rewards are positive stimuli and penalties negative stimuli. He refers to the way in which rewards are to be granted and penalties agreed to, insisting on their educational role particularly when the respective sportsmen are juniors or even children. The authors shows the conclusions reached after testing young football players in terms of their preferences regarding rewards and penalties. Most of the answers given highlighted the great responsibility incumbent upon the instructor-teacher when it comes to rewards and penalties, especially in terms of the juniors' football playing.

APRECIERI ASUPRA EVOLUȚIEI RECORDURILOR MONDIALE LA ÎNOT (IV)

Prof. MIRCEA OLARU
C.S.Ș. 1 București

Proba de **400 m liber**, probă mult folosită la debutul înotului sportiv-competițional în secolul trecut, cînd distanțele de concurs, alături de tradiționalele probe scurte (50,100 yarzi sau 100 metri, mai ades cele de yarzi) cuprindeau și cele de 300, 400 sau 500.

Înființarea FINA în 1908 a condus la multe reglementări care au avut menirea de a conserva unitatea înotului. Din dezbaterile Comitetului tehnic a rezultat universalitatea distanței de 400 m, celelalte, rînd pe rînd, fiind abandonate, ducînd cu ele în uitare nume și performanțe nu de multe ori celebre (din decembrie 1949 FINA a decis să nu mai recunoască recordurile pe distanțe ca 300 y, 300 m, 1 000 y, 1 000 m, 400 m spate, 400 și 500 m bras).

Primul deținător al recordului mondial la 400 m liber este englezul Henry Taylor, cu performanța de 5 : 36,80 realizată în finala olimpică de la J.O. Londra 1908 cu 3 zile înaintea înființării FINA. Întrecerile de la această olimpiadă s-au desfășurat într-un bazin de 100 m lungime, amplasat în incinta stadionului olimpic.

Performanța este ameliorată cu cca. 10 sec., trei luni mai tîrziu, într-un bazin de 25 y, de către S. Battersby (Anglia cu 5. 26,40), care a beneficiat de avantajul a 15 întoarceri față de numai 3 executate de Taylor în bazinul lung de 100 m, fapt care ne face să spunem că ameliorarea a fost minoră, iar recordul, mult „ajutat" de larghețea regulamentului din acea perioadă. După doi ani (1910) australianul F. Beaurepaire înoată în bazin de 33,3 m timpul de 5 : 23,0 pentru ca după alți doi ani recordul să revină în Anglia cu 5 : 21,60 (John Hatfield) pentru ca în aceeași zi, în S.U.A., la New-Brighton, în bazin de 25 y, Norman Ross să-l conducă la 5 : 14,40 și să-l dețină cu acest rezultat timp de 10 ani. În aprilie 1922 suedezul Arne Borg, un nume la fel de celebru ca cel al lui Weissmüller în perioada anilor '20, — reușește să readucă recordul în Europa (5 : 11,80) dar numai pentru două luni ; în iunie 1922, concurînd la Honolulu într-un bazin de 100 y, Johny Weissmüller reintră în posesia recordului (5 : 06,60) pentru a-l conduce la 4 : 57,00 un an mai tîrziu (1923). Curios este faptul că Johny a realizat în același an recorduri mondiale la probe de factură diferită (100 și 400 m), pe cînd recordul la 200 m a fost „definitivat" de Johny de abia în 1927, cînd el se apropia de sfîrșitul carierei de sportiv amator. Probabil că dominanta efortului la 200 m este mai puțin compatibilă cu cel de sprint (100 m) și de fond (400 m) și nu este exclus ca aceste două tipuri de efort să se „acompanieze" reușit în cazul unor înotători talentați (avem și noi asemenea exemple în evoluția unor înotători ca Marian Slavic, Irinel Pănulescu ș.a.). iar constatarea poate fi luată în seamă și de alți antrenori și sportivi actuali.

Recordul lui Weissmüller a rezistat însă scurt timp deoarece Arne Borg îl urmărea, încercînd să reziste faimei și, mai ales, să „spele" eșecul său în fața lui Johny la J.O. din 1924 cînd la Paris titlul a revenit americanului (5 : 04,20) iar locul secund lui Arne cu 5 : 05,60 — timpi realizați în bazin cu lungimea „curată" de 50 m ; dar iată că, perfect regulamentar, în decembrie 1924, după Olimpiadă, Arne Borg, în bazin de 25 y corectează recordul lui Weissmüller, ștergînd pentru totdeanua numele acestuia din palmaresul probei — 4 : 54,70, pentru ca după un an să realizeze 4 : 50,30, pregătindu-se astfel pentru o serie de succese pe care le va obține în întrecerile primelor Campionate europene desfășurate în 1926, la care va cîștiga probele de 400 și 1 500 m, este adevărat cu timpi mai slabi decît cele ale recordurilor mondiale realizate în bazine scurte („europenele" din 1926 s-au desfășurat în bazin de 50 m).

Educație fizică și sport, nr. 10 ,1988, pag. 58

Timp de 6 ani recordul lui Borg rezistă, timp în care s-au desfășurat 3 campionate europene și două ediții ale Jocurilor Olimpice pentru ca în 1931, la Paris, într-un bazin de 33,3 m, Jan Taris (Franța) să corecteze cu 3 secunde recordul lui Arne Borg (4 : 47,0) ; după doi ani (1933), la un an după celebra „înfruntare" americano-japoneză din întrecerile olimpice de înot de la J.O. Los Angeles 1932, recordul devine „japonez", Makino Shozo obținînd în bazin de 50 m(!) 4 : 46,40, valoare „muncită" în cele mai puțin avantajoase condiții date de lungimea bazinului „lung" ; exact după un an (1934) la Honolulu, americanul Medica Jack corectează cu 8 secunde recordul lui Makino (4 : 38,70) pentru ca abia după 7 ani alt înotător american (W. Smith, în 1941, tot în Honolulu) să realizeze un nou record 4 : 38,50, ambele recorduri americane fiind realizate în bazine scurte de 25 y.

După război, în 1947 Alex-Jany - Franța readuce recordul în Europa cu 4 :35,20, pentru ca după doi ani, în 1949, japonezul H. Furuhashi, un foarte bun înotător care nu au putut participa la prima olimpiadă postbelică din cauza interdicției CIO aplicată Japoniei în acest sens, a corectat recordul mondial la Campionatele SUA desfășurate la Los Angeles în august să obțină 4 : 33,30 învingîndu-i pe americani la ei „acasă". Performanțele lui Jany și Furuhashi sînt de asemenea, remarcabile, fiind realizate în bazine lungi de 50 m (cu o lună înaintea acestui record Furuhashi corectase recordul lui Jany pentru prima dată cu 4:34,60, tot în „50 m".

Din 1950 pînă în 1954 recordul devine „australian" prin timpii lui John Marshall, student care se pregătea în SUA. În această perioadă el a corectat de 9 ori recordul (4 : 33,10 — 1950, 4 : 29,50 — 1950, 4 : 26,90 — 1951) numai în bazine scurte de 25 y, toate în sezonul de primăvară — fiind cunoscut în lumea înotului faptul că de multe ori aceste performanțe „timpurii" nu sînt repetate în plin sezon de vară. De abia în 1954 americanul de origine japoneză Ford Kono preia recordul de la „colegul" său Marshall, corectîndu-l cu numai două zecimi (4:26,70) pentru ca la cîteva luni după J.O. de la Melbourne, în ianuarie 1957 australianul Murray Rose, la Sidney, într-un bazin de 55 y. să realizeze un nou record de 4 : 25,90 (la Melbourne, Rose fusese campion olimpic).

Din mai 1957 — FINA decide ca toate recordurile mondiale să fie omologabile dacă sînt stabilite în bazine lungi de 55 y sau 50 m. În aceste condiții, performanța cu care Murray Rose a devenit campion olimpic (4 : 27,0) în 1956 a fost admisă de FINA ca timp standard de calificare pentru această probă ; de abia în ianuarie 1958 „copilul minune" al înotului australian, John Kondrads reușește la Sydney în bazin cu apă „sărată" (n.a. -- apă de mare, în care din cauza densității crescute evoluțiile înotătorului sînt avantajate) un nou record mondial 4 : 25,90, lungimea bazinului fiind de 55 y. Konrads, ca și sora sa Ilse, au fost celebri în anii între J.O. de la Melbourne și J.O. Roma. Rezultatele lor au făcut propagandă uriașă mai ales pentru motivul că John a aderat la practicarea înotului după ce fusese bolnav de poliomielită, dintr-un viitor infirm el reușind să devină, prin muncă și abnegație, un campion olimpic, și dînd uriașe speranțe în inimile atîtor bolnavi de pe tot întinsul planetar... John a corectat încă de două ori recordul (4 : 21,80 în feb. 1958 în „apă dulce" și 4 : 19,0 în 1959, în „apă sărată") devenind exponentul strălucit al conceptului australian modern despre tehnica de înot craul-fond — „craulul-bumerang", caracterizat prin adoptarea unei poziții „de bumerang" la vîslirea cu brațele, poziție realizată prin ridicarea vădită a cotului „sus", poziție care a permis creșterea considerabilă a tempo-ului de înot, tempo care a determinat automat, o schimbare a tehnicii de înot cu picioarele, astfel că în locul coordonării clasice dezvoltată de J. Weissmüller („la două brațe — șase bătăi de picioare"), Konrads a folosit coordonarea „2 brațe — 4 bătăi cu picioarele", procedeu care a deschis porțile și altor inovații de tehnică (la 2 brațe — 2 bătăi de picioare" etc.). Duelul său cu japonezul Yamanaka Tzuioși, celebru la vremea respectivă, a fost cîștigat de fapt de... un fost recordmen „ieșit" din cursă după 1956, Murray Rose — Australia. Astfel, în 1959, la Osaka, Yamanaka reușește 4 : 16,60, peste un an John Konrads revine cu 4 : 15,90 pentru ca în 1962, deci după 6 ani de la recordul său — de 4 : 27, din 1956, Murray Rose să revină spectaculos, exemplu nemaiîntîlnit în înot ca longevitate, cu nou record mondial 4 : 13,40, superior cu 14 secunde celui din 1956 ! Rar s-au întîlnit asemenea reveniri și, mai ales, cu asemenea ameliorare a unui record mondial.

Din 1941 pînă în 1964, deci timp de 23 de ani, cu excepția cazului lui Ford Kono, recordul la 400 m liber nu a mai „fost" al americanilor, dar apariția lui Don Scholander a pus capăt acestei perioade. În anul olimpic, la Tokio, Scholander stabilește recordul la 4 : 12,20, după ce la trialul de selecție a echipei olimpice își cucerise locul tot cu un nou record mondial de 4 : 12,70.

După doi ani, în 1966, recordul mondial la 400 m liber este corectat de 3 ori în decursul a unei singure săptămîni : în serii, la campionatele SUA, John Nelson bate recordul lui Scholander (4 : 11,80), apoi în aceeași zi, în finală, Don Scholander revine cu 4 : 11,60 iar peste o săptămînă, la Utrecht, înotătorul din RDG Frank Weigand realizează 4 : 11,10 în finala Campionatelor europene. Înotul masculin din RDG a etalat cîteva nume celebre în arena internațională (Mathes, Lodzievki), dar Frank este primul exponent apărut în perioada cînd se plămădeau „fetele", celebrele C. Ender, P. Franke, I. Diers ș.a. (Cornelia Ender a concurat în anii 1966, 67 la București la concursurile de copii organizate de noi în acei ani iar rezultatele sale nu prevesteau nimic atunci, celebritatea sa ulterioară, erau anii de „formare", de „dospeală", cum mai obișnuiesc unii antrenori să spună...).

Între iunie 1967 și august 1968 — recordul mondial a fost aprig disputat între **Mark Spitz** (4 : 10,60 — iunie 1966, 4 : 08,80 — iulie 1967, 4 : 07,70 — iunie 1968), Alain Mosconi (record egalat 4 : 10,60 — iulie 1967 în serii la Monaco în bazin cu apă sărată, apoi, 4 : 09,20 în finalele campionatului francez), Gregory Charlton — SUA la Tokyo în august 1967 4 : 08,20 și Ralph Buttom — Canada în campionatele SUA desfășurate în august la Lincoln — 4 : 06,50 ; în decursul a 14 luni — 7 recorduri mondiale, semn că proba se îndrepta spre realizarea „mitului lui Tarzan" — performanțe sub limita celor 4 minute la 400 m liber.

Dar pînă la acest eveniment urmau să mai treacă 5 ani. În 1969 înotătorul Hans Fassnacht din RFG, care se pregătea în SUA, uimindu-i pe americani cu volumul deosebit de mare al kilometrajului de înot [cca. 20 km pe zi, manieră care a schimbat radical conceptul acestora despre conținutul pregătirii], reușește un record cu două secunde superior celui al canadianului Ralph Button — 4 : 04,00. Antrenorul său american, cunoscutul Don Gambrill, de la S.C. Long Beach California, a „înțeles" conceptul adus de Fassnacht din Europa (!) și a devenit adeptul acestui nou mod de pregătire ; mai mult, după ani, în 1987, el s-a întîlnit cu colegul nostru, antrenorul emerit Gh. Demeca, la Campionatele europene de la Strasburg, discuțiile celor doi fiind la unison, celebrul antrenor american admițînd că „învață ceva util" din experiența școli noastre de înot și exprimînd regretul că nu mulți americani pot accepta să muncească cum reușesc s-o facă înotătorii europeni...

La un an după recordul lui Fassnacht, americanul John Kinsella mai „zmulge" recordului două secunde — 4 : 02,80, pentru ca după scurt timp, la Campionatele europene de la Barcelona în 1970, suedezul Gunar Larsson, care la fel ca Fassnacht se pregătea în SUA, să amelioreze cu 2 zecimi recordul — 4 : 02,60. Urmărirea continuă în 1971, prin recordul lui Mc. Breen din SUA 4 : 02,10, apoi în plină vară australă, la Brisbane, Bradford Cooper să realizeze 4 : 01,70 în februarie 1972, iar în septembrie el devine campion olimpic la München, dar nu înainte ca Kurt Krumholtz din SUA să corecteze recordul mondial la 4 : 00,11, cu o lună înaintea olimpiadei.

Ce luptă acerbă pentru învingerea barierei celor 4 minute! B. Cooper putea deveni primul înotător sub acest „barem" la J.O. München, dar i-au lipsti 23 de sutimi (4 : 00,23), iar lui Krumholtz, cu o lună înaintea Olimpiadei, i-au lipsit... 11 sutimi ! A trebuit să mai treacă un sezon de pregătire pentru ca limita să fie depășită : la prima ediție a Campionatelor Mondiale, de la Belgrad, din 1973, americanul Rick DeMont devine primul înotător din lume capabil de a înota 400 m liber în mai puțin de 4 minute (3 : 58,18). Apoi, de parcă limita magică ar fi fost o piedică reală, secundele încep să „zboare" : în 1974, la campionatele SUA, Tim Shaw realizează în serii 3 : 56,96/ și finală 3 : 54,69 două recorduri valoroase, după un an 3 : 53,95 ameliorat din nou 3 : 53,31 — apoi alte două recorduri ; deci la activul său un total de 4 reușite cum numai J. Konrads la vremea sa a mai demonstrat asemenea succes. În 1976, anul olimpiadei canadiene, apare un alt înotător american, Brian Goodel, cu 3 : 53,08 apoi în finala olimpică 3 : 51,93, pentru ca după un an, în 1977, să „predea" recordul de 3 : 51,56 celebrului VI. Salnikov (3 : 51,41 în 1979 la bilateralul RDG—URSS de la Potsdam în aprilie și 3 : 51,20 în 1980 la Concursul internațional organizat de ziarul „Komsomolskaia Pravda" la Leningrad).

FIȘA TEHNICĂ
a probei de 400 m liber (m)

Anul de debut, nr. total de ani ai evoluției : 1908 // 77 de ani
Record inițial, record actual, nr. sec. evoluție : 336,80 // 227,80 // 109,00
Viteza recordurilor /m-s/ : 1908 - 1,19 m/s // 1985 - 1,76 m/s // 0,57 m/s //
Progres anual /77 ani -0,57 m/s/ - 0,0074025 m/s anual
/109 sec. -77 ani/ - 1,41 sec. pe an, mai exact 1,4144844
Nr. recorduri omologabile : în 77 de ani - 62 de recorduri
Nr. de recordmeni : în 77 de ani - 37 sportivi
Nr. de națiuni deținătoare de recorduri : loc 1 - SUA 26 recorduri omologabile ; locul 2 - AUS 12 rec. om., locul 3 - URS 4, locul 3 b - JAP 4, locul 3c - FRA 4, locul 3 d - SWE 4; locul 4 - GBR 3; locul 5 - CAN 2, locul 5b - RFG 2; locul 6 - RDG 1
Nr. de sportivi deținători de recorduri : loc 1 - de 4 ori V. Salnicov, T. Shaw, J. Konrads ; locul 2 - de 3 ori - B. Goodel, M. Spitz, D. Scholander, M. Rose A. Borg, J. Marshal ; locul 3 - de 2 ori A. Mosconi, T. Furucași, N. Ross, J. Weissmüller; locul 4 - o dată M. Gross, P. Szmidt, R. DeMont, K. Krumholtz, B. Cooper, T. Mc Breen, G. Larsob, J. Kinsella, H. Fassnacht, R. Button, G. Charlton, F. Wiegand, J. Nelson, T. Yamanaka, F. Kono, A. Jany, W. Smith, J. Medica, S. Makino, J. Taris, J. Hatfield, F. Beurepaire, S. Hatersby, H. Taylor

În același an, concomitent cu întrecerile olimpice cîștigate de Vl. Salnikov cu 3 : 51,31, canadianul Peter Sznidt doboară recordul lui Salnikov, aflat cu acesta într-o luptă invizibilă, obținînd 3 : 50,48 ; i-au „trebuit" doi ani de muncă asiduă lui Salnikov pentru a recuceri recordul : în plină iarnă moscovită el realizează 3 : 49,57 în 1982 și 3 : 48,32 în 1983, revenire care arăta că talentatul, tenacele și plăcutul Volodea mai avea rezerve... După alți doi ani, apariția „albatrosului din Offenbach", Michael Gross, va readuce recordul în țara din care s-a lansat ideea volumului mare de înot pentru pregătirea marilor performanțe — R.F.G., aflată în plină perioadă de afirmare pe plan olimpic și internațional.

Proba de **400 m liber feminin**, apărută tîrziu în programul întrecerilor olimpice (1924), este o probă „grea" pentru fete, în evoluția recordului mondial există perioade lungi cînd acesta „rămînea" în proprietatea unui nume sau altuia, parcă în „lipsă" de adversari.... Recordul mondial la această probă se „încăpățînează" să nu depășească limita de 4 min.

La debut, diferența de recordul masculin era de 1 minut — acum aceasta este de circa 18 sec. și la 5,45 sec. de „bariera psihologică" a celor 4 minute. Probabil că nu va trece mult timp pînă ce și la această probă fetele vor atinge și acest „podium" de premiere invizibil...

Primul record omologat datează din 1919, cînd într-un bazin de 110 y, la New York, E. Bleibtrey din SUA realizează 6 : 30,20 — o performanță „curată" într-un bazin puțin avantajos ; după 2 ani, în 1921, de data aceastaă într-un bazin foarte „rapid" (25 y), la Leeds — Anglia, Hilda James realizează 6 : 16,60, o ameliorare puțin semnificativă dacă ne gîndim la cele 15 întoarceri. După un an, în 1922, Gertrude Ederle din SUA realizează o performanță valoroasă, înotînd — 5 : 53,20 într-un bazin de 100 y ; pentru a marca cei 400 m, în astfel de bazine măsurate în yarzi organizatorii calculau diferența dintre 400 y și 400 m, marcînd-o cu o frînghie care după consumarea celor 4 lungimi de 100 y, era lăsată în apă iar cronometrorii înregistrau timpul pentru distanța de 400 m — manevră imprecisă, care a condus, după multe dezbateri, la adoptarea siste-

mului metric în cazul construirii bazinelor oficiale de înot. Recordul lui Ederle a rezistat, cum era de așteptat, 5 ani, pentru ca în 1927 să-l preia Martha Norelius din SUA, care în decursul unui singur an ameliorează de 4 ori acest record cu un total de cca 15 sec. progres (de remarcat că toate aceste recorduri au fost realizate în bazine lungi de 50 y sau 50 m), recordul rezistă 3 ani și este preluat apoi de colega Marthei, Helene Madison, care în două reușite conduce recordul la 5 : 28,50 în finala olimpică de la J.O. de la Los Angeles — 1932, (locul doi a fost ocupat la o diferență de o zecime (!) de Kigth — SUA într-o dispută „cap la cap" pe cele 8 lungimi de bazin). Timp de 10 ani acest record a fost deținut de americance (1922—1932), dar în perioada care a urmat pînă în 1960, recordul a fost fie „european", fie „australian", fiind ameliorat de 12 ori doar de 4 sportive: W. den Ouden, Danemarca — 5 : 16,0 1934, R. Eveger — Danemarca de opt ori, prima dată 5 : 14,20 — ultima 5 : 00,1 un progres remarcabil de 16 secunde în doar 3 ani, plus încă alți 16 ani cînd, după terminarea războiului, în 1956, australianca Loriane Crapp îl aduce în țara sa — deci o longevitate de aproximativ 20 de ani toate recordurile fiind realizate în bazine scurte, de 25 m. Neșansa Lorianei, de a nu fi în formă la J.O. Melbourne, a făcut să cîștige titlul olimpic (4 : 54,60) dar cu un rezultat mai slab decît recordul său stabilit înainte cu o lună de olimpiadă astfel că imediat după jocuri, la Sydney, da data aceasta în bazin de 55 y, ea ameliorează performanța din august cu 4 : 47,20, record care a dăinuit 4 ani, pînă cînd sora lui John Konrads, mai mică ca vîrstă, Ilse, realizează în ianuarie, cînd sezonul era la „vîrf", 4 : 45,40 în 1960, anunțîndu-se o pretendentă la titlul olimpic la această probă ; dar, titlul a revenit americanei Chris von Saltza cu un timp inferior recordului (4 : 50,60) iar numele lui Ilse nici nu a figurat pentru premiere ; — surprizele au fost mereu „prezente" în marile confruntări iar Ilse, mult apreciată pentru numele familiei de înotători, nu a fost scutită de ele.

După o „viață" de 4 ani, recordul devenit „american" este preluat de colega lui C. v. Saltza, care în decursul unui singur an îl corectează de 3 ori ducîndu-l de la 4 : 42,0 la 4 : 39,50. Autoare Marlyn Ramenofsky. După un an, în 1965, Martha Randall ameliorează de două ori recordul, dar cu puțin (4 : 39,20, 4 : 38,0) record care mai rezistă doi ani ; în 1967, aflate în „rivalitate" directă, Pamela Kruse și Deby Meyer, realizează fiecare cîte două recorduri mondiale (4 : 36,80 ; 4 : 36,30 și, respectiv, 4 : 32,60, 4 : 29,0). Deby Meyer este astfel „lansată" să continue ameliorarea recordului pînă în 1970 (4:26,70, 4:24,50 în 1968 și

FIȘA TEHNICĂ
a probei de 400 m liber (f)

Anul de debut, nr. total de ani ai evoluției : 1919 // 69 de ani
Record inițial, record actual, nr. sec. evoluție : 390,20 // 245,45 // 144,75 //
Viteza recordurilor / m-s/: 1919 - 1,02 m/s // 1987 - 1,62 m/s // 0,60 m/s //
Progres anual / 69 de ani - 0,60 m/s / - 0,0086956 m/s anual
/ 144,75 sec. - 69 de ani / - 2,09 sec. pe an
Nr. recorduri omologabile : în 69 de ani - 47 de recorduri
Nr. recordmene : în 69 de ani - 24 de sportive
Nr. națiuni deținătoare de recorduri : loc 1 - SUA 26 recorduri omologabile ; locul 2 - AUS 8 rec. om., locul 3 - DAN 8 ; locul 4 - RDG 3 ; locul 5 - HOL 1 ; locul 6 - GBR 1
Nr. de sportive deținătoare de recorduri : loc 1 - de 8 ori R. Eveger ; locul 2 - de 5 ori D. Meyer ; locul 3 - de 4 ori M. Norelius ; locul 4 - de 3 ori M. Ramenofski ; locul 5 - de 2 ori L. Crapp, H. Madison, M. Randal, P. Kruse, S. Gould, S. Babashoff, P. Thumer, T. Wickhan ; locul 6 - o dată J. Evans, K. Lineham, B. Krause, H. Greenwood, K. Rothhamer, K. Moras, C. Saltza, I. Konrads, W. Ouden, G. Ederle, H. James, E. Bleibtrey

a acestora cu cca. 10 secunde, care confirmă primatul american în această perioadă. Dar în 1971, la Londra, australiana Karen Moras recucerește recordul cu 4 : 22,60 pentru ca în cealaltă „primăvară" a aceluiaș an, în iulie, compatrioata sa, celebra și frumoasa Shane Gould să cucerească pentru prima oară recordul — 4 : 21,20, apoi devine campioană olimpică la J.O. de la München în 1972 cu 4 : 20,04.

Peste un an, Keena Rothhamer din SUA readuce recordul în SUA cu 4 : 18,07, ambele înotătoare făcînd o reclamă teribilă înotului prin chipul și înfățișarea lor dublate de aureola cuceririi unor merite și trofee sportive mult dorite de înotătoarele vremii.

Dar „recordul" nu stă să contemple prea mult timp pe cel care l-a realizat, mai ales că, din ce în ce mai vizibil, se remarca că longevitatea sportivă a marilor vedete începe să fie mai scurtă decît altă dată cînd un record „bun" rezista și 10, 20 de ani. La numai un an de la splendidul succes al Keene-i, Hetty Greenwood din SUA conduce noul record la 4 : 17,33, pentru ca după două luni să-l „predea" lui Shirley Babashoff tot din SUA, care în trei „reprize" ameliorează recordul la 4 : 14,76 (a „treia repriză" fiind de fapt timpul de 4 : 10,46 cu care a cucerit medalia de argint la J.O. de la Montreal — un timp foarte bun). 1976 este anul cînd au început practicarea înotului fetele noastre Noemi Lung și, apoi, Stela Pura, care figurează astăzi în topul 1987, cu performanțe mai bune decît cea a lui Shirley (4: :09,75 și 4 : 09,65) și puțini sperau că aceste fete vor reuși ca după 10 ani ele să figureze în ierarhia mondială pe poziția 5 și 4, contribuind la sporirea faimei înotului nostru !

Dar Babashoff cedează înotătoarelor din RDG prețiosul record și chiar viitorul titlu olimpic. În iunie 1976, la Campionatele RDG, Barbara Krause aduce recordul în țara sa, anunțîndu-se o pretendentă de temut la Montreal, dar titlul este cucerit, o dată cu un nou record mondial, de colega sa, mai în formă atunci, Petra Thumer 4 : 09,89 (!) spre surpriza generală. După doi ani australiana Tracey Wickham realizează 4 : 09,39 (1978 feb.) la Brisbane, apoi după 6 luni revine Petra Thumer — 4 : 08,91, pentru ca numai după trei zile americana Kim Lineham să realizeze 4 : 07,66 iar la numai încă o săptămînă, australiana Tracey Wickham să revină cu 4 : 06,28, într-un singur an 4 recorduri doborîte într-o urmărire pe 3 continente. Din 1978 recordul a „stat" în Australia pentru ca anul trecut, în 1987, acesta să fie redobîndit pentru SUA de americana Janet Evans la 4 : 05,45.

Iată cum sînt intermediarele la această probă în compania mai multor înotătoare și din alte țări decît cele din RDG, la al căror grafic de efort la 200 m liber ne-am referit ceva mai înainte :

Semnificativ este că fiecare ultimă sută de metri are valoare de viteză de gradul II, iar în mod deosebit, actuala recordmană din SUA reproduce exact ordinea remarcată de înotătoarele din RDG la 200 m, adică I, III, IV, II —

Nr. crt.	Înotătoare	Țara	Anul stabilirii recordului	INTERMEDIARELE											
				100 m			200 m			300 m			400 m		
				A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
1	Janet Evans	SUA	1987	59,59	59,59	I	2.01,57	1.01,98	III	3.04,06	1.02,49	IV	4.05,45	1.01,39	II
2	Tracey Wickham	AUST	1978	1.01,16	1.01,16	I	2.04,11	1.02,96	IV	3.05,58	1.01,47	III	4.06,28	1.00,70	II
3	Heike Friederich	RDG	1987	1.00,47	1.00,47	I	2.03,62	1.03,15	IV	3.05,89	1.02,27	III	4.06,39	1.01,50	II
4	Carmela Schmid	RDG	1981	1.00,27	1.00,27	I	2.03,41	1.03,14	III	3.06,72	1.03,31	IV	4.08,71	1.01,99	II

Legenda : A - timpul crometrat oficial.
B - timpul intermediar calculat pe fiecare 100 m.
C - valoarea timpului intermediar față de graficul probei de concurs (I, II, III, IV).

fapt care ne face să credem că acest amănunt semnificativ a fost deja remarcat și de alții. — Impresionant este faptul de a fi aplicat acest grafic al efortului, în fapt tactica de efort în concurs, și la probe mai lungi decît cea de 200 m.

M. OLARU : Appréciations sur l'évolution des records mondiaux à la nage (IV)

On analyse premièrement l'évolution de l'épreuve de 400 m libre — très usuelle au début de la nage sportive de performance; cette épreuve est devenue universelle car le forum international a éliminé les autres distances de 300 yards, 300 m, 1000 yards, 1000 m, 400 m sur le dos et 500 brasse. Le britannique Henry Taylor (5:36,80) a été le premier recordman mondial, il s-est imposé aux Jeux Olymiques de Londres en 1908, en un bassin de 100 m. En 1923, Weissmüller fait baisser le record à 4:57,00. Selon la décision de FINA (1957), tous les records mondiaux sont homologables seulement s'ils sont établis dans des bassins d'une lingjeur de 55 yards ou 50 m. On mentionne les excellentes performances de John Konrads (Australie), devenu champion mondial après avoir souffert de poliomiélite ; il a contribuè à l'amélioration de la technique de la nage. En 1973, à l'occasion de la premiere édition des championnats mondiaux de Belgrade, l'américain Rick DeMont a encore réduit les 4 minutes en rălisant 3:58,18. On présente également l'histoire de l'épreuve de 400 m libre femmes (début en 1924), la dispute des meilleures nageuses du monde pour la suprêmatie mondiale sur cette distance.

M. OLARU : Considerations on the Evolution of World Swimming Records

To begin with, the evolution in the free 400 m event is examined — an event which is the usual thing at the beginning of performance sport swimming and which has spread world-wide following the warning by the international forum of the other distances not far from it the 300 yards, 300 m, 1000 yards and 1000 m, 400 m back stroke and 500 m brass stroke events. The first to beat the world record was the Englishman Henry Taylor (5:36.80), who performed at the 1908 Olympic Games in London in a 100 m pool. In 1923, Weissmüller's record was 4:57.00, adefinite improvement. In 1957, FINA decided that world records should only be confirmed if won in pools 55 yeards or 50 m long. Reference is made to the outstanding performances of John Konrads (Australia), who beat the world record despite the fact he had suffered from poliomyelltis. It is worth noting that Konrads also improved swimming techniques. At the second world championships whick took place in Belgrade in 1973, the American Rick DeMont brought down the 4 minuten limit, breaking the record in 3:58.16. The history of the free 400 m women's event (the first of which took place in 1924) is set forth, with the contest between the best swimmers in the world for world supdemacy over this distance.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

—articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează pobleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALTSVERZEICHNIS

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

M. EPURAN : Die vier „A" des Leistungssports (II) . . . 1

MARIANA MAROLICARU : Die Körpererziehung in Anschauung der systemischen Auffassung - (VII) 14

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

GH. CORBESCU : Die Entdeckung, Prüfung, Auswahl und Beibehaltung der neuer Subjekte im Pistolenleistungsschiessen . . . 20

CL. ATANASIU : Einige Aspekte im Sporttraining der Kinder und Junioren (II) 29

AL. ZOTA : Die Verwendung der Bewegungsspiele in den Jahrgängen I—IV 36

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHTSWESEN

I. TARŞA : Anwendung der in der Praxis geprüften Mittel bei der Entwicklung der Geschwindigkeit der Schüler 42

SPORTMEDIZIN

I. DRĂGAN, EUGENIA PLOEŞTEANU, V. STROESCU, ELENA CRISTEA, VERONICA DINU : Forschungen über die antioxydierenden Wirkungen des Seleniums bei Leistungssportlern 47

STANDPUNKTE — BERATUNGEN

I. E. ILEA : Belohnungen und Bestrafungen — zwischen Theorie und Vorzug bei fussballspielenden Schülern 52

M. OLARU : Einschätzungen über den Werdegang der Weltrekorde im Schwimmen (IV) . . . 59

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

М. ЕПУРАН: Четыре „А" спортивного ; достижения . . . 1

МАРИАНА МАРОЛИКАРУ: Системная трактовка в физическом воспитании (VII) 14

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

Г. КОРБЕСКУ: Открытие, проверка, отбор и включение новых субъектов в спортивную стрельбу высших достижений по упражнению стрельба из пистолета . . 20

КЛ. АТАНАСИУ: Некоторые аспекты спортивной тренировки детей и юношей (II) 29

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

АЛ. ЗОТА: Использование подвижных игр в I—IV классах . . . 36

И. ТЫРША: Средства, проверенные практикой, для развития скорости у учащихся 42

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

И. ДРАГАН, ЭУДЖЕНИЯ ПЛОЕШТЯНУ, В. СТРОЕСКУ, ЕЛЕНА КРИСТЯ, ВЕРОНИКА ДИНУ: Исследования над антиокислительными последствиями селена у спортсменов высших достижений 47

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

И. Е. ИЛЯ: Вознаграждения и наказания — между теорией и предпочтениями молодых футболистов 52

М. ОЛАРУ: Оценка эволюции мировых рекордов по плаванию (IV) 59

I.P. Informaţia c. 2586

41 404

Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA
Könyvtára

11
1988

SZEMLÉZVE

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XXXIX, NR. 11 NOIEMBRIE 1988

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLECTIVUL DE REDACȚIE:

Elena DOBINCĂ
Secretar responsabil de redacție

Constantin MACOVEI
Redactor de rubrică

Mihail VESA
Redactor principal

Redacția: Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon: 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120 Abonamentele pentru străintate,, prin ,,ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201. Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

MARIA ȘERBAN: Unele contribuții privind interpretarea cibernetică a activării și relaxării psihice în sportul de mare performanță 1

MARIANA MAROLICARU: Abordarea sistemică în educația fizică (IX) 7

A. EPURAN: Ameliorarea performanței în jocul de baschet pe baza cunoașterii relațiilor interpersonale 15

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

P. DUNGACIU, IOANA BORDEIANU, SALOMEIA BUICĂ: Experiment cu privire la gimnastica acrobatică în grădinițe 22

GH. NEȚA: Pregătirea juniorilor mari la fotbal într-un ciclu săptămînal din perioada competițională 33

MEDICINĂ SPORTIVĂ

GH. DUMITRIU, MĂDĂLINA COCOR: Leziunile musculare traumatice 37

OPINII — CONSULTAȚII

V. SALCEANU: Din activitatea comisiei metodice a profesorilor de educație fizică din Tg. Frumos 49

M. OLARU: Aprecieri asupra evoluției recordurilor mondiale la înot (V) 52

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

ȘT. DATCU: Educarea patriotico-estetică a elevilor realizată prin manifestări cultural-sportive 59

UNELE CONTRIBUŢII PRIVIND INTERPRETAREA CIBERNETICĂ A ACTIVĂRII ŞI RELAXĂRII PSIHICE ÎN SPORTUL DE MARE PERFORMANŢĂ

Psiholog MARIA ŞERBAN
Centrul de Cercetări pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S

Cercetările de neurofizidogie modernă (Braines S., N., Napalkov A., V., Svecinskii V., B.), au arătat că scoarţa cerebrală are regimuri diferite de funcţionare care corespund în plan psihologic în primul rînd celor trei stări fundamentale de cunoştinţă ; **veghe, somn şi vis**, iar în paralel diferitelor stări afective (C. Bălăceanu). Memoria (afectivă, motrică sau congritivă) operează şi ea în mod diferit în funcţie de regimul de funcţionare a scoarţei cerebrale. Aceste regimuri sînt „impuse" scoarţei de anumite sisteme subcorticale dintre care două par a avea un rol fundamental. Este vorba de **formaţia reticulată** (F.R.) şi de **sistemul amigdalo-hipocampic** (A.H.). În primul caz, F.R. este responsabilă de stările de conştinţă (somn, vis, relaxare, veghe, alertă), iar în cel de-al doilea, A.H. răspunde de stările motivaţionale şi în special de stările afective.

Nivelul de vigilenţă al activităţii cerebrale ca stare psihofiziologică a SNC (termenul a fost introdus de către Head), asigură un grad înalt de eficienţă a coordonărilor, are efecte facilitante (D. Hebb) şi asigură receptivarea, permeabilitatea informaţională, performanţele observative şi informaţionale, fiind, în consecinţă, o condiţie a atenţiei şi a conştiinţei în genere (P-P-Neveanu).

Referindu-ne la fenomenul performanţei sportive, un nivel **optim** de activare (precompetiţional sau intracompetiţional), presupune o adecvare mentală, motrică, senzorio-perceptivă afectivă, volitivă şi motivaţională, într-un sistem integrat, care permite convergenţa impulsurilor intero şi exteroceptive în conformitate cu sarcinile concrete de efort.

Interrelaţiile dintre cele două blocuri simbolizate (F.R. şi A.H.) pot fi abordate prin studiul cibernetic al scoarţei cerebrale, care oferă informaţii suficient de explicite (deşi parţiale în această etapă de cunoaştere a fenomenului). Anu-

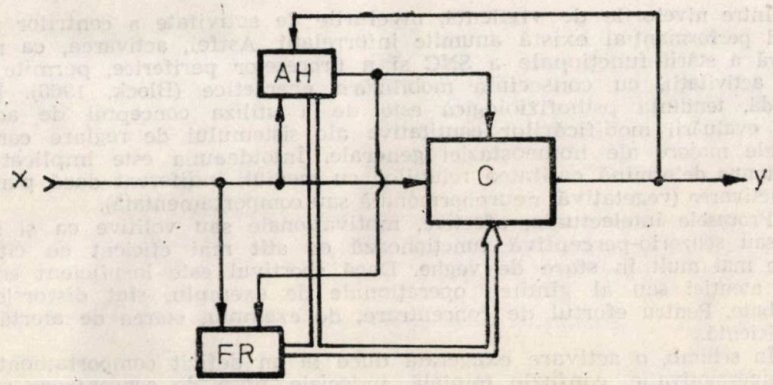


Fig.1 Interrelaţii între formaţia reticulată şi sistemul amigdalo-hipocampic

mite combinații și efecte sau mecanisme la acest nivel sînt, pe moment, obscure și încă neelucidate.

Cu toate acestea se consideră că între formația reticulată și sistemul amigdo-hipocampic au loc anumite interrelații care se bazează pe circuite închise, întrucît scoarța cerebrală influențează, la rîndul ei, atît F.R. cît și A.H. (fig. 1).

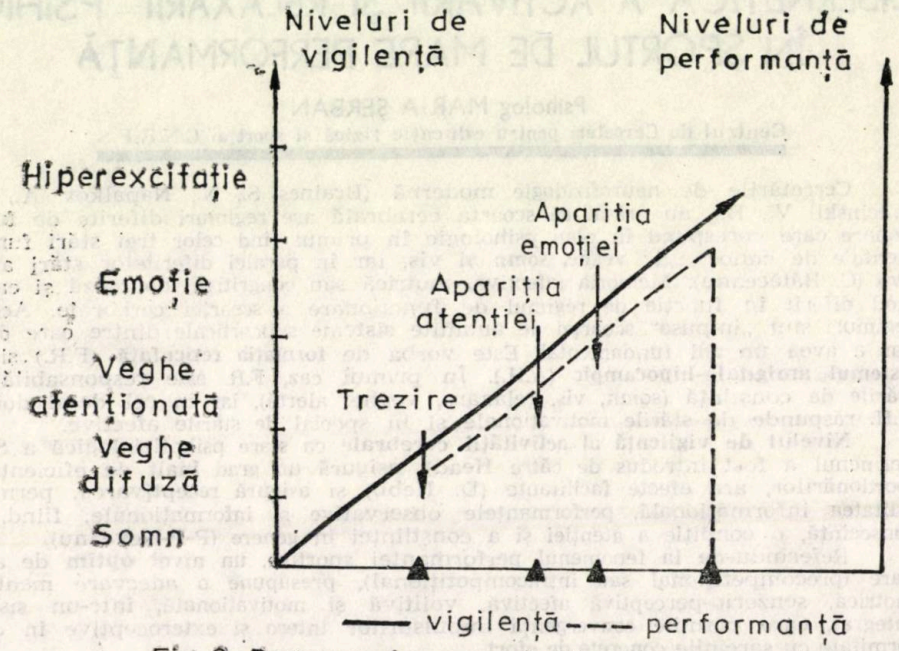


Fig.2 Reprezentarea relațiilor dintre nivelurile de vigilență, nivelurile de activitate a centrilor nervoși și nivelul performanțial (U. Block)

Între nivelurile de vigilență, nivelurile de activitate a centrilor nervoși și nivelul performanțial există anumite interrelații. Astfel, activarea, ca modificare pozitivă a stării funcționale a SNC și a proceselor periferice, permite intensificarea activității, cu consecința mobilizării energetice (Block, 1966). În ultima perioadă, tendința psihofiziologică este de a utiliza conceptul de activare în sensul evaluării modificărilor cantitative ale sistemului de reglare care vizează aspectele majore ale homeostaziei generale. Întotdeauna este implicat SNC, al cărui tonus determină calitatea relațiilor cu mediul, indiferent dacă pune în discuție activarea (vegetativă, neurohormonală sau comportamentală).

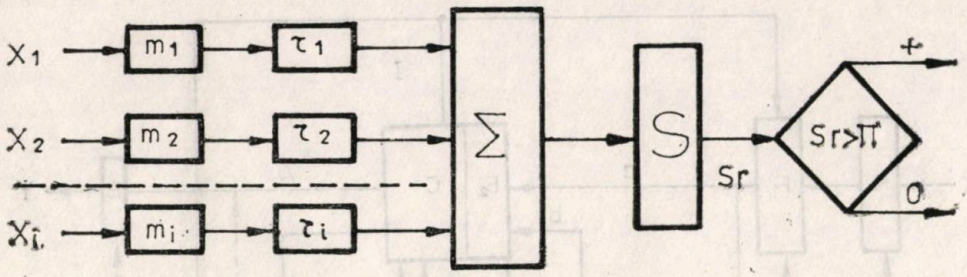
Procesele intelectuale, afective, motivaționale sau volitive ca și sfera motrică sau senzorio-perceptivă funcționează cu atît mai eficient cu cît SNC se găsește mai mult în stare de veghe. Dacă sportivul este insuficient activat, filtrajul atenției sau al gîndirii operaționale de exemplu, sînt distorsionate sau perturbate. Pentru efortul de concentrare, de exemplu, starea de alertă este cea mai eficientă.

În schimb, o activare exagerată duce la un deficit comportamentul tradus prin hipermotivație, confuzie mintală, indecizie, lipsă de concentrare sau hiperemotivitate etc.

Există, în acest sens, o curbă optimă privind randamentul performațional în funcție de starea de veghe și de atenție (fig. 2).

În faza actuală a cunoștințelor de psihocibernetică se poate preciza structura semnalului de la formația reticulară și de la sistemul amigdalo-hipocampic, care permite elaborarea unui model al semnalului din formația reticulată (fig. 3).

$X_1, X_2 \ldots X$, constituie semnalele de intrare provenite de la diferiți receptori ($X_1, X_2 \ldots X$) suferă un proces de întîrziere $T_1, T_2 \ldots T$. În acest moment, intervin operațiile de memorare (mai ales afectivă), care pot intensifica sau



$x_1, x_2 \ldots x_i$ - semnale de intrare
$m_1, m_2 \ldots m_i$ - semnale supuse amplificării
$\tau_1, \tau_2 \ldots \tau_i$ - proces de întîrziere
Σ - însumarea semnalelor (prin procesul neurofiziologic de convergență)

Fig.3 Model al semnalului din formația reticulată

bloca starea de activare a sportivului. Semnalele sînt ulterior însumate (Σ)în cadrul unui proces neurofiziologic de convergență. Suma este apoi integrată (S) pe un anumit interval de timp (Q) cade caracterizează formația reticulată.

Una dintre diferențele esențiale care caracterizează starea de activare (alertă) și starea de relaxare sau de somn este modul de conlucrare a sistemelor de memorie (M).

Inițial s-a consderat că starea de somn (ca și visele) corespunde unui repaus cerebral. Ulterior însă, datele de electrofiziologie în paralel cu studiul circulației sanguine și al consumului de oxigen au infirmat această ipoteză (Rosenblatt F.). S-a demonstrat experimental că atît în timpul somnului cît și în cadrul visului există o activitate corticală, care **diferă** însă de activitatea din starea de veghe (fig. 4).

Astfel, în **starea de veghe** semnalul de intrare „x" după ce ajunge să fie filtrat printr-un proces de selecție F_1, ajunge în blocul „C" (cortical) sub formă de semnal (a). În acest moment are loc un proces combinatoriu între semnalul „a" și ,semnalul „b" care provine din sistemele de memorie (m). Caracteristică este această confruntare între semnalul prezent (a) și semnalul trecut (b), ambele însă în prealabil trebuind să treacă printr-un al doilea mecanism de filtrare (F2).

Rezultatul acestor prelucrări (A) din cortex (C) ajunge la sistemele de execuție (E) care emit un semnal de ieșire (y). Un rezultat asemănător apare sub forma semnalului B care ajunge la blocul M.

Prin urmare există în starea de veghe, două circuite :

I R ⟶ a ⟶ C ⟶ A ⟶ E

II b ⟶ C ⟶ B ⟶ M

În cazul stării de relaxare profundă, somn sau vis, circuitul I este suprimat sau foarte mult perturbat.

Această comutare de pe un regim de funcționare pe altul este asigurată de către formația reticulată care asigură cele două programe fundamentale (V== veghe și S==somn). Comutarea respectivă depinde de următorii parametri :

1. Semnalele „S" de intrare ;
2. Semnalele provenite de la sistemul motivațional (MA), afectiv (a) ;
3. Semnalele „e" din cortex (C).

Totodată, se mai consideră că procesul comutativ se află sub influența unui ceas exogen (CEx), al cărui ciclu fundamental este cel nichtemeral (24 ore).

SEMNIFICAȚIA PSIHOCIBERNETICĂ A RELAXĂRII

Se știe că activitatea din starea de veghe se referă la cunoașterea realității și la formarea unui comportament de tip adaptativ. În cadrul relaxării (indust terapeutic sau autoinduse de sportiv), „contactul informațional" cu realitatea tinde să se estompeze, iar în situația în care sportivul trece din starea de relaxare în starea de somn, realitatea este practic suspendată și nu permite decît circulația „interioară" a mesajelor din cadrul circuitului II.

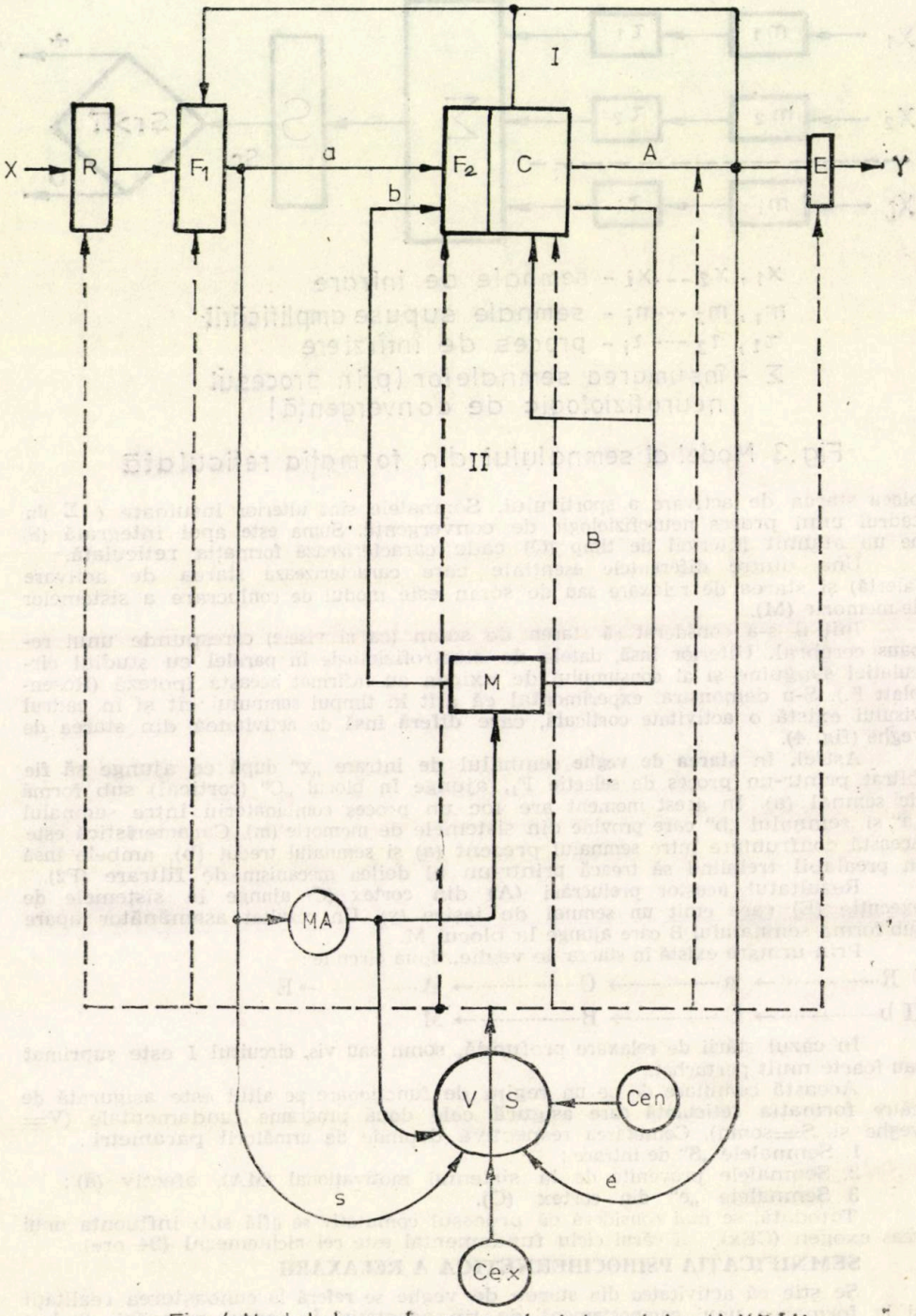


Fig.4 Modul de conlucrare al sistemului activității conștiente și al sistemelor de memorie

Legenda fig. 4
x — semnalul de intrare
R — receptori
F_1 — primul sistem de filtrare
a — semnal (filtrat)
F_2 — al 2-lea sistem de filtrare
C — cortexul
A — rezultat al prelucrării (conștiente) a semnalului „a"
E — execuție (sisteme)
I — ieșire
b — semnal provenit din sistemele de memorie
B — rezultat al prelucrării (conștiente) al semnalului „b"
M — dispozitiv de memorie
MA — sistem motivațional — afectiv
V — vis, S — somn
CEn — ceasuri endogene
CEx — ceasuri exogene
S — semnale de intrare care declanșează starea de veghe sau de somn
e — semnale de cortex

Se consideră că această circulație a informațiilor este necesară organizării **stocurilor de memorie** întrucît în stare de veghe ea nu este posibilă, datorită intensului flux informațional care se deplasează prin circuitul I. Organizarea acestor stocuri se face pe mai multe principii distincte, care corespund celor două stări de somn (clasic și paradoxal). Reflectarea în conștiință a acestei circulații informaționale o constituie **visul**.

Dar și în cazul stării de veghe se produce o circulație de informații prin circuitul II, care asigură **activitatea imaginară.** Ea are la bază o serie de descompuneri analitice operate asupra mesajelor stocate, ca și o serie de sinteze sau combinații efectuate cu elemente rezultate ale analizei amintite.

În timpul stării de relaxare (indusă sau autoindusă) are loc un proces complex de „circulație informațională" cvasiconștientă, strict individualizată, denumit **abreacție** (termenul aparține lui Luthe). Abreacția semnifică, în fapt un fenomen de descărcare neurocorticală, extrem de complex :

a) **fenomene motorii :** fibrilații musculare, spasme faciale, care par să angajeze sisteme motorii subcorticale și pot indica participarea nucleilor motorii ai trunchiului cerebral, ai punții și ai măduvei prelungite sau poate ai măduvei spinale ;

b) fenomene vizual-cinetice : nori în mișcare, valuri marine, foșnet de arbori, frunze, datorate probabil descărcării cortexului occipital ; o integrare superioară a unor fenomene vizuale, compadabile cu halucinațiile psihice (un sportiv a declarat următoarea scenă : nori de „vată", o mare splendid colorată, valuri înspumate, plimbare în companie plăcută pe faleză) ; se pare că aceste fenomene angajează regiunile temporale și temporo-parietale ;

c) diferite fenomene care angajează labirintul și apratul vestibular ; senzații de vertij, sentimentul suspendării în aer sau al scufundării lente (un sportiv a declarat senzația de răsturnare progresivă înapoi) ; acestea par să fie similare modelelor de descărcare a anumitor porțiuni din cortextul temporal sau parțial superior ;

— simptome de detașare sau de dispariție a unui membru, asemănătoare celor obținute prin excitarea zonei sylviene ;

— senzații auditive complexe asemănătoare halucinațiilor auditive, datorate probabil descărcărilor din lobul temporal sau a cortextului parietal posterior ;

— fenomene somato-senzoriale : amorțeli, senzații de mișcare, furnicături ; acestea indica descărcări probabile ale zonei senzitivo-motorii rolandice, zona suprasylviană (a doua senzorială) ;

— senzații circulatorii : încălzire spontană, sudorație, val sanguin brusc sau accelerări ale ritmului cardiac ; mai frecvent decelerări ale ritmului cardiac și respirator ; aceste simptome par a fi foarte asemănătoare cu efectele obținute prin stimularea ariei motorii suplimentare ;

— salivare abundentă care ar indica angajarea reprezentării sale diencefalice ; aceasta se descarcă în partea inferioară a circomvoluției rolandice ;

— flux ideativ (în special la sportivii care trec din starea autogenă în somn), legat de anumite descărcări din lobul temporal.

BIBLIOGRAFIE

BANKOV M.; Despre mecanismul antrenamentului autogen, în „Unele probleme de psihologie a sportului" CNEFS, Centrul de Cercetări Științifice și documentare tehnică, București 1970, p. 121.

GHENOVA E.: Modificările anumitor funcții psihice sub efectul relaxării autogene, Buletinul Comitetului Olimpic nr. 140,1972, pag. 9 (SPH nr. 99/1973, p. 73).

EPURAN M.: Refacerea psihică a sportivului, Rev. E.F.S. nr. 11/1975.

ȘERBAN MARIA: Aspecte ale aplicării antrenamentului psihoton la scrimeri, Rev. E.F.S. nr. 12/1975.

NICOLAU ED., BĂLĂCEANU C-TIN: Personalitate umană, o interpretare cibernetică, Ed. Junimea, Iași, 1972, p. 95.

MARIA ȘERBAN: Interprétation cybernétique de l' activisation et de la relaxation psychique dans le domaine du sport de haute performance

L'écorce cérébrale a des régimes de fonctionnement différents qui correspondent, sur le plan psychique, aux trois états fondamentaux de conscience: veille, sommeil et rêve.

L'écorce cérébrale a certains systèmes sous-corticaux, dont deux semblent jouer un rôle fondamental: la formation réticulaire et le système amigdalo-hypocampique.

Le niveau de vigilence de l'activité cérébrale, en tant qu'état psycologique du S.N.X., assure un haut degré d'efficience des coordinations, il a des effets facilitants et assure la réceptivité, la perméabilité informationnelle, les performances d'observation et d'information; par conséquent, c'est une condition de l'attention et de la conscience en général.

Avec référence au phénomène de la performance sportive, un niveau optimal d'activation suppose une certaine adéquation mentale motrice, sensorielle-perceptive, affection, volizion et motivationnelle.

Les processus intellectuels, affectifs, motivationnels ou volitifs, ainsi que la sphère motrice ou sensorielle-perceptive, fonctionnent d'autant plus efficacement que le S.N.X. est en état de veille.

Si le sportif est insuffisamment activé, le filtrage de l'attention ou de la pensée operationnelle sont perturbés. L'état d'alerte est le plus efficient pour l'effort de concentration. Par contre, une activité exagérée conduit â un déficit de comportament, traduit par hypermotivation.

MARIA ȘERBAN: A Cybernetical Interpretation of Psychic Intensification and Relaxation in High Performance Sports.

The cortex has different functioning regimes which psychologically corespond to the three fundametal states of conscienciousness: wakefulness, sleeping and dreaming.

The cortex has certain subcortical system, out of which two seem to play a fundamental role: the reticular formation and the tonsil-hypocampic systems.

The level of watchfulness of the cerebral activity as a vigilic and physiological state of S.N.C., ensures a greater coordination, responsiveness, informational permeability and performance, being in general, conditioned by attention and consciousness.

It is a fact that the best level for an intensified activity, implied by high performance in sports, requires and assumes motive mental, sensoried perceptive, affective, volitive and motivational adjustment.

The intellectual, affective, motivational or volitive processes as well as the motive and sensorial-perceptive sphere work more effectively when the S.N.X. is in a state of wakefulness.

The sportsman's attention and operational thinking should not been perturbed. Action should be taken to this effect. For concentration efforts the alert state is most effective; however, a too intensified activity may lead to deficiencies in behaviour, that is hypermotivation.

ABORDAREA SISTEMICĂ ÎN EDUCAŢIA FIZICĂ (IX)

Lector univ.dr. MARIANA MAROLICARU
Universitatea „Babeş-Bolyai"-Cluj-Napoca

4.8. „Demersul sistematic" — principiu al predării-învăţării

Practica dovedeşte că rezultatele cele mai bune le obţin profesorii care realizează lecţii cu aspect unitar în sensul că o acţiune decurge din alta, sau este continuarea din lecţia anterioară ; pun un accent deosebit pe ordine şi disciplină ; stabilesc un cadru afectiv optim de desfăşurare a lecţiilor, ce are în vedere specificul educaţiei fizice.

Asimilarea cunoştinţelor şi formarea deprinderilor, priceperilor şi verificarea lor urmează, la educaţia fizică, etapele unui proces unitar — etape care se întrepătrund. Lanţul şi succesiunea verigilor (cunoştinţe, priceperi, deprinderi) în procesul instruirii la educaţia fizică este concretizat printr-o mai accentuată unitate şi implicare a unei secvenţe în alta şi printr-o mai mare condiţionare a secvenţelor următoare de către cele anterioare.

Succesiunea lecţiilor trebuie să urmeze o linie în care rezolvarea unei teme trebuie să se facă într-o lecţie sau legat pe parcursul a mai multor lecţii. Trecerea de la o temă la alta fără rezolvarea lor integrală pune în funcţie fenomenele de interferenţă negativă, împiedică efectele pozitive ale feed-back-ului în învăţarea motrică.

Metodologia de concepere şi traducere în practică a lecţiilor trebuie să urmeze calea principiilor didactice, ca învăţarea să se sprijine (mai ales la clasele mici) pe experienţa anterioară a elevilor.

Exemplele de exerciţii date urmăresc evidenţierea demersului sistemic în proiectarea lecţiilor.

EXERCIŢII PENTRU FORMAREA ŞI PERFECŢIONAREA DEPRINDERILOR MOTRICE DE BAZĂ UTILITARE

a) **Formarea şi perfecţionarea deprinderii de mers şi alergare**

Clasele I—II

— mers în coloană cite unul cu ocoliri de obstacole ;
— mers în coloană cîte unul asociat cu mişcări de braţe ; braţele lateral susţinut ; braţele înainte susţinut ; braţele sus susţinut ; cu mîinile la ceafă ; mers cu rotarea braţelor ;
— mers în coloană cîte unul cu păşire (apoi escaladare) peste obstacole ;
— mers în coloană cîte unul, cu trecere pe sub obstacole ;
— mers pe vîrfuri (combinat cu mişcări de braţe) ;
— mers în ghemuit ;
— mers cu respiraţie ritmată ;
— mers cu ridicarea piciorului întins la diferite înălţimi şi marcarea ritmului ;
— mers cu ridicarea (pe fiecare pas) a unui genunchi la piept ;
— mers în coloană cîte unul, cu mîinile pe umerii celui din faţă ;
— mers în coloană cîte unul şi gruparea în diferite formaţii ;
— mers cu pas adăugat ;
— mers cu oprire în doi timpi ;
— mers în cadenţă ;
— alergare liberă, cu gruparea într-un punct indicat ;
— alergare liberă cu oprire în diferite poziţii ;
— alergare în perechi, ţinîndu-se de mînă ;
— alergare pe o linie marcată pe sol ;
— alergare cu schimbare de ritm ;
— alergare cu ridicarea genunchilor la piept ;

— alergare cu bătaia palmelor în față (păstrîndu-se ritmul alergării) ;
— alergare, oprire la semnal și schimbarea sensului, apoi a direcției ;
— alergare cu flectarea gambelor pe coapse ;
— alergare cu trecere peste și sub obstacole ;
— alergare în diferite formații ;
— alergare cîte doi sub formă de întrecere (pe o distanță stabilită sau pînă la un reper care trebuie atins cu mîna) ;
— alergare pe vîrfuri ;
— mers combinat cu alergare, în echilibru (pe banca de gimnastică) ;
— alergare laterală ;
— alergare de rezistență (1—3) ;

Clasele III—IV

— mers în coloană cîte unul, avînd un baston pe umeri, apucat cu ambele mîini ;
— mers în coloană cîte unul, în cadență ;
— mers în echilibru, susținînd pe cap o minge medicinală (1 kg) ;
— mers cu pas adăugat ;
— mers fandat ;
— mers pe vîrfuri ;
— mers în ghemuit ;
— mers pe vîrfuri ;
— mers și oprire în 2 timpi ;
— trecerea din mers în alergare ;
— alergare în coloană cîte unul, în tempo uniform ;
— alergare cu schimbări de ritm ;
— alergare accelerată ;
— alergare cu escaladare de obstacole ;
— alergare în teren variat ;
— alergare de rezistență (1'—4').

Clasele V—VI

— mers în coloană de gimnastică ;
— mers în coloană cîte 2, cîte 3 etc. ;
— mers cu schimbarea piciorului ;
— mers cu marcarea timpului pe un picior sau celălalt ;
— mers șerpuit ;
— mers cu ocolire la colțuri ;
— mers cu mîinile la ceafă ;
— mers pe vîrfuri ;
— mers ghemuit ;
— mers fandat ;
— mers pe călcîie ;
— mers cu ridicarea pe al treilea timp a unui genunchi la piept ;
— mers cu trecere în alergare și invers ;
— alergare în coloană cîte unul, cu flectarea gambelor pe coapse ;
— alergare în perechi sub formă de întrecere ;
— alergare accelerată ;
— alergare lansată ;
— alergare cu genunchii la piept ;
— alergare cu spatele în direcția de deplasare ;
— alergare cu pășire peste obstacole ;
— alergare în teren variat ;
— alergare în pantă ;
— alergare de rezistență (3'—5').

Clasele VII—VIII

— mers în coloană cîte doi, realizarea diferitelor formații ;
— mers cu schimbări de direcție ;
— mers combinat cu sărituri pe un picior și pe ambele picioare ;
— mers fandat ;
— mers în ghemuit ;

— mers cu întoarceri ;
— mers — alergare accelerată — mers ;
— alergare accelerată ;
— alergare lansată ;
— mers cu trecere în joc de gleznă ;
— mers cu trecere în alergare cu genunchii la piept ;
— alergare cu pendularea gambei înainte ;
— trecerea din alergare în alergare cu genunchii la piept ;
— alergare în teren variat ;
— alergare la deal ;
— alergare cu handicap ;
— alergare de rezistență (3'—7').

b) Formarea și perfecționarea deprinderii de a sări

Clasele I—II

— în colcană cîte unul, 2—4 sărituri pe ambele picioare ;
— în coloană cîte unul, 2—4 sărituri pe un picior, apoi pe celălalt ;
— deplasare prin sărituri succesive pe ambele picioare ;
— pas sărit, cu aterizare în ghemuit ;
— sărituri în adîncime (de pe aparate) ;
— sărituri peste obstacole ;
— sărituri libere „în lungime" (un spațiu marcat pe sol, sau la groapa cu nisip) ;
— desprinderea pe un picior și atingerea unui reper aflat la diferite înălțimi ;
— săritura cu păşire peste obstacole aflate la înălțimi diferite ;
— sărituri cu genunchii la piept.

Clasele III—IV

— cîte doi, ținîndu-se de mînă, sărituri pe ambele picioare ; pe un picior ;
— săritură din ghemuit, cu extensie și aterizare în ghemuit ;
— sărituri cu întoarceri (90°—120°) ;
— sărituri în adîncime, cu extensia trunchiului ;
— sărituri peste 4—5 obstacole succesive, așezate la diferite distanțe (bătaia pe ambele picioare apoi pe un picior) ;
— sărituri laterale, peste un obstacol ;
— sărituri cu bătaia pe un picior și aterizare pe ambele ;
— de pe loc, sărituri cu genunchii la piept ;
— sărituri în lungime, procedeul ghemuit, cu elan ;
— sărituri în înălțime prin păşire, de pe loc și cu elan ;
— săritura în lungime de pe loc (și sub formă de întrecere).

Clasele V—VI

— sărituri cu sprijin ;
— pas sălțat ;
— pas sărit (succesiune de pași) ;
— sărituri de pe obstacole din extensie și cu întoarceri ;
— săritura în lungime, procedeul ghemuit, prin extensie și cu 1 1/2 pași ;
— săritura în înălțime cu elan, procedeul prin păşire și rostogolire ventrală ;
— tripusalt, de pe loc și cu elan ;
— pentasalt, de pe loc și cu elan ;
— sărituri pe ambele picioare, cu gantere în mîini :

Clasele VII—VIII

— sărituri succesive, din ghemuit în ghemuit prin extensie ;
— pas sălțat, cu gantere de mîini ;

— sărituri cu aterizare pe obstacole, aparate ;
— sărituri laterale pe ambele picioare, peste obstacole ;
— sărituri înainte, pe ambele picioare peste obstacole la diferite distanțe între ele ;
— săritura în lungime cu elan, 2 1/2 pași ;
— săritura în înălțime, procedeul rostogolire dorsală ;
— sărituri cu sprijin.

c) **Formarea și perfecționarea deprinderii de aruncare-prindere**

Clasele I—II

— aruncare de pe loc înainte, cu o mînă și cealaltă de pietre, bețe, mingi mici elastice etc. ;
— aruncare, de pe loc înainte, cu ambele mîini la piept a mingiilor elastice, de volei, de baschet, de handbal ;
— aruncare și prindere cu ricoșarea mingii din sol ;
— aruncare, de pe loc, cu ambele mîini de deasupra capului ;
— aruncare, de pe loc, înapoi, cu ambele mîini de deasupra capului ;
— aruncare, de pe loc, înainte, cu ambele mîini din dreptul șoldului ;
— aruncare, de pe loc, înapoi, cu ambele mîini, printre picioare ;
— aruncare la perete și prindere ;
— aruncare de pe loc, înainte, cu o mînă (și cealaltă), din dreptul umărului a mingii de oină la distanță stabilită ;
— aruncarea la țintă fixă ;
— aruncarea la țintă mobilă ;
— aruncarea și prinderea cu ambele mîini ;
— aruncarea cu o mînă și prinderea cu ambele ;
— aruncarea din mers ;
— aruncarea din ușoară alergare ;
— aruncarea în sus, fără prindere (cine aruncă mai sus).
— aruncarea în sus și prindere ;

Clasele III—IV

— aruncarea din alergare a diferitelor obiecte (pietre, bețe, mingi etc.) ;
— cîte doi față-n față la distanță variabilă aruncare-prindere, cu ambele mîini, a mingii : elastice, de baschet, volei, handbal ;
— cîte doi față-n față aruncare cu o mînă de deasupra umărului, prinderea cu ambele, a mingii de handbal, volei ;
— aruncare, înapoi, cu ambele mîini, peste cap a mingii de baschet, a unui săculeț cu nisip ;
— aruncare de pe loc, cu o mînă de deasupra capului a unei greutăți de 1 kg ;
— aruncări la poarta de handbal.

Clasele V—VI

— aruncarea zvîrlită a mingii de oină, la țintă fixă și mobilă ;
— aruncarea zvîrlită de pe loc a mingii de oină la distanță ;
— aceeași cu elan de 3—5 pași ;
— aruncarea de pe loc, înainte ; înapoi a mingii medicinale (1 kg) ;
— aruncarea cu împingere de pe loc a greutății de 3 kg ;
— aceeași cu pas adăugat ;
— aruncări la poarta de handbal ;
— aruncări la coșul de baschet.

Clasele VII—VIII

— aruncarea zvîrlită, împinsă, lansată ;
— aruncarea greutății ;
— aruncarea discului ;
— aruncări cu elan complet.

d) **Formarea și perfecționarea deprinderii de cățărare și escaladare**

Clasele I—II

— cățărarea cu ajutorul brațelor și picioarelor pe diverse obstacole și aparate ;

— cățărarea cu ajutorul brațelor și picioarelor, pe scara fixă ;
— cățărarea cu ajutorul brațelor și picioarelor pe banca de gimnastică, sprijinită înclinat, la diferite înălțimi ;
— cățărarea și escaladarea diferitelor obstacole cu priză succesivă : brațe-picioare.

Clasele III—IV

— cățărarea prin păsire (braț-picior opus) la scara fixă ;
— cățărarea și deplasarea laterală pe bîrna (joasă) de gimnastică ;
— cățărare cu ajutorul brațelor, din șipcă-n șipcă, la o scară așezată orizontal, la înălțimi diferite ;
— cățărarea la scara de frînghie, mobilă.

Clasele V—VI

— cățărarea la frînghie, cu ajutorul brațelor și picioarelor ;
— deplasarea prin săritură de pe o șipcă pe alta la scara fixă, cu schimbarea prizei mîinilor ;
— cățărarea la prăjină, cu ajutorul brațelor și picioarelor ;
— cățărare, cu deplasare din șipcă în șipcă cu schimbarea alterantivă a brațelor, pe o scară așezată orizontal ;
— aceeași, dar cu desprinderea-prinderea simultană a ambelor mîini, de șipca din față ;
— cățărarea pe paralele inegale și escaladare.

Clasele VII—VIII

— cățărare la frînghie cu ajutorul brațelor, picioarele atîrnă ;
— aceeași, cu picioarele în echer ;
— cățărare la prăjină cu ajutorul brațelor ;
— cățărare la scara fixă, treceri, prin săritură, de pe o scară pe alta ;
— cățărare pe un plan înclinat numai cu ajutorul brațelor (trunchiul se tîrăște) ;
— legănări la inele, sau frînghie și treceri peste diferite aparate ;
— urcări pe aparate înalte cu ajutorul partenerului.

e) Formarea și perfecționarea deprinderii de echilibru

Clasele I—II

— mers : cu brațele lateral, sus, înainte, pe o linie trasată pe sol ;
— mers pe vîrfuri, cu mîinile la ceafă ;
— mers (cu diferite mișcări de brațe) pe banca de gimnastică (partea lată) ;
— aceeași, cu mers pe vîrfuri ;
— mers pe un plan înclinat ;
— alergare pe banca de gimnastică (partea lată), cu diferite poziții de brațe.

Clasele III—IV

— mers pe banca de gimnastică (partea îngustă) ;
— aceeași cu diferite mișcări de brațe ;
— sărituri succesive, pe ambele picioare pe banca de gimnastică (partea lată) ;
— mers pe vîrfuri, pe banca de gimnastică (partea lată) ;
— mers pe bîrna (joasă) cu diferite mișcări de brațe.

Clasele V—VI

— alergare pe banca de gimnastică (partea îngustă) cu diferite poziții și mișcări de brațe ;
— mers pe bîrna de gimnastică ;
— mers pe vîrfuri, cu întoarceri, pe bîrna de gimnastică ;
— combinații de mers și alergare pe bîrna de gimnastică.

Clasele VII—VIII

— mers în echilibru pe aparate, la diferite înălțimi ;
— complexe acrobatice la bîrnă ;
— deplasări în echilibru cu transport de greutăți.

f) Formarea și perfecționarea deprinderii de tîrîre

Clasele I—II

— deplasare cu sprijin pe genunchi și palme, braț și picior opus ;
— deplasare cu sprijin pe genunchi și antebrațe, braț și picior opus ;
— deplasare, din aceeași poziție, braț și picior de aceeași parte ;
— tîrîre, din culcat ventral.

Clasele III—IV

— tîrîre pe o latură ;
— tîrîre din culcat ventral, numai cu ajutorul brațelor ;
— tîrîre, ținînd în mîini un obiect ;
— tîrîre ținînd între glezne o minge.

Clasele V—VI

— tîrîre pe o latură, ținînd în mîna de deasupra un obiect ;
— tîrîre pe genunchi, în mîini avînd un obiect ;
— tîrîre din întreg șezînd, cu ajutorul brațelor și picioarelor și numai cu ajutorul picioarelor.

Clasele VII—VIII

— tîrîre din culcat dorsal, cu ajutorul brațelor și picioarelor ;
— aceeași numai cu ajutorul brațelor ;
— aceeași numai cu ajutorul picioarelor ;
— tîrîre, din culcat dorsal, cu sprijin pe antebrațe ;
— tîrîre, din culcat dorsal, cu transportul unor obiecte.

g) **Formarea și perfecționarea deprinderii de manevrare și transport de greutăți**

Clasele I—II

— rostogolirea unor obiecte, mingi ;
— în perechi, transportul unor obiecte ;
— în echipă, transportul unor obiecte ;
— în perechi, transportul unui coleg.

Clasele III—IV

— roaba ;
— transportul, în spate, a unui coleg ;
— rostogolirea mingilor medicinale (2 kg) ;
— rostogolirea unui coleg ;
— în echipă, transportul băncii de gimnastică ;
— manevrarea saltelelor.

Clasele V—VI

— manevrarea și transportul aparatelor din sală ;
— transportul, în spate, a unui coleg ;
— aceeași, colegul stă călare pe umeri.

Clasele VII—VIII

— transportul unor obiecte, susținute sub genunchi ;
— transportul unor obiecte, susținute sub brațe ;
— transportul pe brațe a unui coleg, în poziție orizontală.

n) **Formarea și perfecționarea deprindedii de tracțiune și împingere**

Clasele I—II

— Deplasarea unor obiecte, aparate prin împingere ;

— în perechi, față în față, de mîini apucat, tragerea partenerului peste o linie marcată (un semn) pe sol între cei doi;
— stînd în spatele partenerului, cu mîinile pe umerii acestuia, împingeri ;
— pe perechi, față în față, palmă în palmă, împingeri.

Clasele III—IV

— pe perechi, față-n față, stînd într-un picior, împingerea partenerului cu umărul ;
— aceeași cu împingere în palme ;
— deplasarea unor obiecte, aparate prin împingere cu spatele ;
— pe echipe, în șir, față-n față, apucat de capetele unei frînghii, tracțiune.

Clasele V—VIII

— sprijin la scara fixă, împingeri în brațe ;
— cîte doi, față în față, apucat cu o mînă, tracțiuni (interval suficient între elevi) ;
— aceeași dar apucat cu ambele mîini ;
— pe perechi, stînd lateral, împingeri ;
— pe echipe (fiecare elev apucă cu mîinile mijlocul celui din față), față-n față, de-o parte și alta a unei linii ; conducătorii se prind de mîini și urmăresc să tragă peste linie cealaltă echipă ;
— aceeași cu apucarea unei frînghii sau prăjini.

Evident, într-o clasă superioară se vor folosi și exercițiile învățate anterior. În acest caz ele devin variabile independente, iar numărul repetărilor, durata și numărul pauzelor, ritmul de execuție sînt variabile dependente.

Exercițiile pot fi folosite ca atare, sau prin combinarea lor în etapele și trasee aplicative. În acest fel, în afara faptului că se ușurează formarea unor priceperi se realizează și consolidarea deprinderilor-consolidare ce se realizează în condiții variate.

Alegerea judicioasă a exercițiilor, stafetelor și traseelor aplicative, precum și jocul repetărilor și ai pauzelor permit o bună diferențiere în influențarea elevilor în procesul instructiv-educativ.

Depinde de o serie de factori, dar mai ales de priceperea și tactul profesorului ca acest gen de exerciții să nu plictisească, ba mai mult să conducă la un spirit de emulație în lecții.

Este indicat că aceleași exerciții (cu schimbarea volumului și intensității efortului) să se folosească pe parcursul mai multor lecții (a unui sistem de lecții), pentru ca elevii să le însușească și să le perfecționeze. Acest fapt atrage după sine și un transfer, mai facil, de cunoștințe, priceperi și deprinderi ajutînd la însușirea în condiții ușurate a materialului ce urmează a fi transmis.

MARIANA MAROLICARU : L'approche systematique à l'éducation physique (IX).

La pratique montre que les professeurs obtiennent les meilleurs résultats lorsqu'ils réalisent des leçons à aspect unitaire qui visent le spécifique de l'éducation physique.

La succession des leçons doit suivre une ligne dont la solution d'un thème doit être effectuée au cours d'une ou de plusieurs leçons. La passage d'un thème à l'autre sans leur solution intégrale met en fonction des phénomènes d'interférence négative et met un obstacle aux effets positifs du feed-back dans l'enseignement moteur.

La methodologie de conception et mise en pratique des leçons doit suivre la voie des principes didactiques, car l'enseignement doit reposer (surtout dans les classes inférieures) sur l'expérience antérieure des élèves. Naturellement, dans les classes supérieures, on utilisera des exercices appris antérieurement.

Les exercices peuvent être utilisés tels quels ou bien en continuant les étapes et les tracés pratiques. De cette manière, on peut consolider les habitudes motrices, non seulement la formation d'une série de connaissances.

MARIANA MAROLICARU: A Systematic Approach to Physical Education (IX).

As proved by practice, the best results are obtained by those teachers who take into account the specific features of physical education and concentrate on them during their classes.

Lessons should be well-thought, they should succed one another logically and they should had to specifically set purposes. To proceed from one lesson to another without attaining all the goals set, without solving the problems raised, means to bring in negative interference phenomena or impede the positive effects of feed-back in motive learning.

That is why a good methodology and principles set forth (especially in the lower classes) in compliance with the pupils' previous experience are required by all means.

Exercises may be used in different ways, but they should be always selected, graded and correctly applied so as to lead to consolidating motive skills.

AMELIORAREA PERFORMANȚEI ÎN JOCUL DE BASCHET PE BAZA CUNOAȘTERII RELAȚIILOR INTERPERSONALE

Student Alexandru EPURAN
Anul de specializare I.E.F.S.

Studiul de față face parte din lucrarea de diplomă, cu o temă încadrată în cercetarea departamentală a catedrei de psihologie a I.E.F.S. : **Autoreglarea psihocomportamentală a jucătorilor de baschet în raport de tipul relațiilor interpersonale determinate de structura de personalitate a acestora".**

Cercetarea propriu-zisă a fost efectuată la echipa de baschet masculin, divizionara A, Rapid București, în strînsă colaborare cu antrenorul acesteia, **Dumitru Colibaba-Evuleț.** Vizînd îmbunătățirea performanțelor echipei în campionat, cercetarea noastră a urmărit pe parcursul a nouă luni, ameliorarea capacității de autoreglare prin influențarea relațiilor interpersonale în care sînt implicați jucătorii.

SUBIECȚI ȘI METODE

Subiecții noștri, cei 13 jucători ai echipei, au vîrste între 19 și 35 de ani (în 1987) — media de vîrstă, 26,2 ani, fiind mai ridicată pentru formația de bază — cuprinzînd, deci, sportivi de mult consacrați alături de juniori proaspăt promovați.

Activitatea noastră la această echipă a început în luna septembrie a anului trecut și a constat, inițial, în observații efectuate la meciurile disputate în Capitală și la antrenamente.

Pe lîngă aceste observații celor 13 subiecți le-au fost aplicate, eșalonat, mai multe chestionare :

— chestionarul sociometric (testare inițială și finală) ;
— chestionarul de autoreglare A.R.87 (inițial și final) ;
— chestionarul P.A.O. ;
— chestionarul E.W.

Chestionarul sociometric a fost alcătuit de către antrenorul echipei, corespunzînd și altor necesități ale acestuia. Fiind, în general, cunoscută, metoda sociometrică nu mai are nevoie de alte precizări. Rezultatele acestor chestionare — inițial și final — s-au concretizat în matricile sociometrice respective, care au permis urmărirea evoluției relațiilor dintre jucători pe durata desfășurării cercetării noastre.

Chestionarul de autoreglare A.R.87 a fost elaborat în cadrul temei de cercetare dpartamentală, în laboratorul de psihologie al I.E.F.S. Cuprinzînd 41 de întrebări, chestionarul se adresează unei problematici vaste, abordînd multiple aspecte ale autoreglării spontane și învățare. Din această problematică am selecționat doar acea parte referitoare la relațiile interpersonale. Rezultatele au fost consemnate pe centralizatoarele standard ale chestionarului etc. (pentru toate întrebările) și pe centralizatoare separate, elaborate de noi, pentru întrebările referitoare la relațiile cu coechipierii, antrenorul, arbitrii, publicul, familiile etc. În felul acesta am putut urmări, pe lîngă evoluția relațiilor, și modificarea capacității de autoreglare a sportivilor.

Chestionarul de tip „tranzacție" (P.A.O.). Numit de noi „Chestionar personal de atitudini și opinii — P.A.O.," chestionarul a fost tradus din limba franceză, o noutate fiind — pe lîngă aplicarea lui în premieră — adaptarea pentru sportivi. (Ca metodă psihoterapeutică a fost folosit pe alte categorii de persoane). Acest chestionar cuprinde 140 de întrebări cu răspuns obligatoriu — afirmativ sau negativ — vizînd diferitele stări și substări ale ego-ului. Majoritatea întrebărilor sînt de tipul : „În situația... aș acționa astfel..". Finalitatea acestui chestionar

GRAFIC P.A.O.

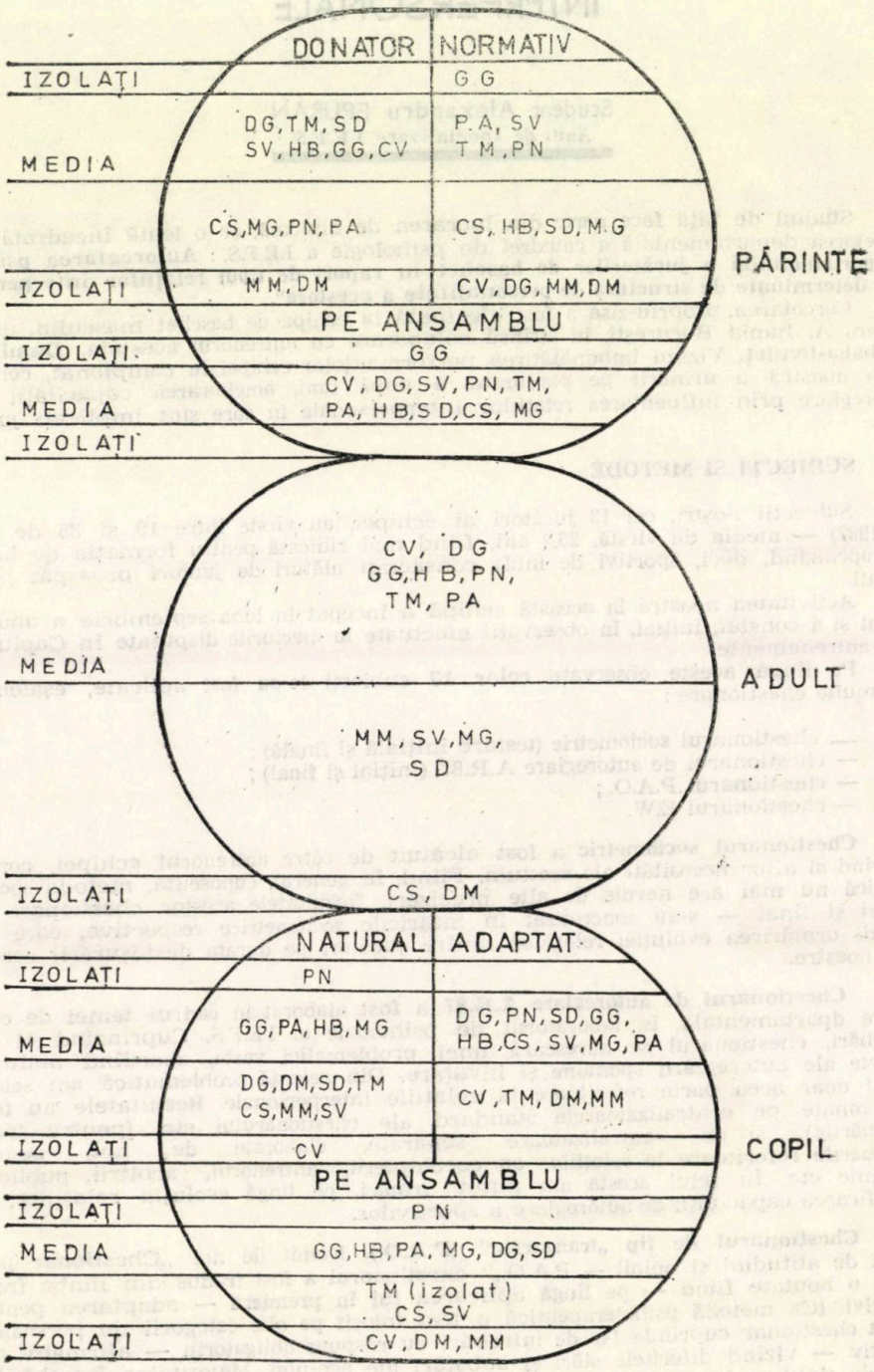


Fig. 1

Nr. crt.	Numele și prenumele sportivilor (cod)	Activism	Sociabilitate	Asumarea riscului	Impulsivitate	Expresivitate	Reflexivitate	Responsabilitate
1	C.V.	12	19	11	7	10	14	25
2	C.S.	19	11	10	14	10	13	25
3	D.G.	9	15	9	4	4	7	17
4	D.M.	11	22	8	18	12	10	19
5	G.G.	23	21	16	11	15	19	18
6	H.B.	15	19	13	12	11	15	18
7	M.M.	11	18	12	5	7	15	18
8	M.G.	13	14	18	21	15	13	11
9	P.N.	22	22	20	21	17	20	13
10	P.A.	18	25	18	11	15	13	10
11	S.D.	10	17	9	18	6	9	13
12	S.V.	16	21	12	7	10	13	23
13	T.M.	11	15	14	8	14	18	21

Fig.2 Centralizator chestionar „E.W."

este alcătuirea egogramei, o imagine grafică a ponderii stărilor și substărilor egoului.

Chestionarul E.W. în lucrarea „Know Your Own Personality", **Hans Eysenck** și **Gleen Wilson** preconizează o structură a personalității alcătuită din șapte componente caracteristice sau subfactori: **activism, sociabilitate, asumare a riscului, impulsivitate, expresivitate, reflexivitate, responsabilitate.**

Investigarea nivelului acestor componente se face cu ajutorul chestionarului „E.W.", de asemenea tradus și adaptat de noi, cu sprijinul catedrei de limbi străine a I.E.F.S. Acest chestionar a intrat, ca și precedentul, în „arsenalul" laboratorului de psihologie al institutului. Chestionarul „E.W." aplicat prima oară la noi, conține 210 întrebări, grupate ulterior pe cele șapte componente (revin, deci, 30 de întrebări pentru fiecare subfactor).

Pe parcursul peroadei în care am efecuat cercetarea în paralel cu aplicarea acestor metode (observația, ancheta), s-a desfășurat demersul pedagogic al antrenorului, constînd din diferite căi de ameliorare a comportamentului sportivilor din punct de vedere al îmbunătățirii relațiilor interpersonale și al ameliorării capacității de autoreglare. Nu vom aborda pe larg acest demers, el făcînd obiectul unui alt studiu în continuare vom arăta contribuția noastră la desfășurarea demersului pedagogic — datele obținute de noi fiind puse la dispoziția antrenorului și folosite nemijlocit — cît și la desfășurarea efectivă a cercetării.

DESCRIEREA CHESTIONARELOR

Pe lîngă această descriere a chestionarelor vom face și o scurtă prezentare a fundamentării teoretice.

Importanța deosebită a relațiilor interpersonale în cadrul jocurilor sportive — în cazul de față în baschet — este de necontestat. Și aceasta, mai mult ca oricînd, în conjunctura actuală a sportului de performanță și de înaltă performanță, cînd echipe de înalt nivel tehnic, tactic și fizic își dispută o victorie decisă, în final, de factorul psihologic. Acest factor psihologic, pe bună dreptate atît de mult discutat, depinde în mare măsură de caracterul relațiilor interpersonale din cadrul echipei. Iar cînd ne referim la relații, nu le avem în vedere doar pe acelea stabilite între jucători ci și pe acelea dintre jucători și antrenori, echipa de specialiști, arbitrii, familia etc.

Considerate factor fundamental al capacității de autoreglare psihocomportamentală a sportivilor, relațiile acestora în cadrul echipei capătă o importanță deosebită, fiind — cel puțin pînă acum — foarte greu de controlat și influențat, această influență desfășurîndu-se pe fondul tactului pedagogic al antrenorului (care poate deveni la un moment dat inoperant). În aceste condiții, necesitatea influențării caracterului acestor relații devine evidentă, dar nu se poate realiza decît dacă se utilizează metode adecvate de psihodiagnostic.

În cercetarea noastră am folosit două metode noi, alese nu numai datorită noutății, dar și implicațiilor practice care rezidă din folosirea acestora: **„analiza tranzacțională** și **„structura de personalitate"**.

I. ANALIZA TRANZACȚIONALĂ

A apărut relativ recent ca metodă psihoterapeutică, în literatura de specitate făcîndu-se puține referiri asupra folosirii ei la colectivele de sportivi*.

Sistemul noțional al teoriei personalității, sub aspectul tranzacțional, elaborat de **Eric Berne** în anii '60, a luat naștere în urma unei practici îndelungate a psihoterapiei de grup de orientare analitică și exprimă tendința lui **Berne** și a colaboratorilor săi de a creea un sistem psihoterapeutic original, simplu de înțeles de către pacienți și ușor de aplicat în practică. La baza sistemului teoretic și a acțiunii terapeutice a analizei tranzacționale se află ipoteza după care: **funcționarea psihică și atitudinea socială se află într-o strînsă legătură și formează împreună stări psihice, denumite „stări ale ego-ului"**. În structura personalității umane, **Berne** distinge trei stări ale ego-ului, definite ca **„patternuri coerente ale sentimentelor și experiențelor trăite, aflate într-o relație directă cu patternuri comportamentale coerente"**. Aceste stări poartă numele de ego-parental, respectiv „părinte' ego-adult, respectiv „adult" și egoinfantil, respectiv „copil".

Comportamentul care exprimă instanța psihică de ego-parental este foarte asemănător celui manifestat de părinți față de copil. La nivelul fiecărui ins există două substări ale ego-ului: **„Părinte normativ"** și **„Părinte donator"**.

„Părintele normativ' este purtătorul valorilor culturale și sociale, al tradițiilor și obiceiurilor, dar și al prejudecăților; el se manifestă prin atitudini critic-moralizatoare față de ceilalți, dar și față de propriile acțiuni, este omul ordinei, disciplinei pedant, scrupulos, exigent.

„Părintele donator" este permeabil, afectiv, duios, tolerant, manifestîndu-se printr-o atitudine protectoare, de asigurare a sprijinului și afecțiunii.

Aceste două substări ale ego-ului parental- „părinte" — se manifestă în conduita subiectului în mod alternativ, în raporturi de forță variabile cu efecte diferite în planul relaționării interpersonale și al comunicării.

Starea de ego „adult" este realizată de **„acel aspect al personalității care evaluează exigențele mediului în mod obiectiv"**. La acest nivel se realizează emiterea de informații și judecăți obiective, colectarea autonomă de informații analiza mesajelor verbale primite. Putem considera că starea de ego-adult reprezintă baza acțiunilor și deciziilor individului; ea se manifestă printr-un comportament adecvat, ale cărui consecințe pot fi estimate de către individ fără amestecul perturbator al emoțiilor și sentimentelor.

Starea de ego-infantil „copil" este cea mai veche formațiune a psihismului, reminiscență din copilăria individului; probabil, tocmai de aceea a fost numită „componenta spontană a personalității". Ea reproduce comportarea și starea psihică a individului dintr-o anumită epocă a dezvoltării lui — copilăria. La rîndul său, starea de ego-infantil cuprinde trei substări cunoscute în psihoterapia tranzacțională sub denumirea de **„copil liber (natural)"** și **„copil adaptat"**, fiecare din ele fiind expresia unor reacții emoționale de mare varietate și complexitate.

Starea de „copil liber" — (natural) este sursa celor mai autentice emoții de bucurie, tristețe, furie și se exprimă prin rîs, plîns și alte conduite afective primare.

Starea de „copil adaptat" este acea manifestare a psihismului individual care, în fața exigențelor propriilor părinți sau a oricărei persoane percepute ca figură autoritară, reacționează prin comportament adecvat, atitudini, cuvinte sau sentimente ; față de aceste exigențe, reale sau imaginare, „copilul adaptat" poate răspunde fie printr-o atitudine de opoziție, fie conformîndu-se.

Toate aceste stări și substări ale ego-ului se află într-o strînsă interacțiune dinamică, intervenind succesiv sau simultan în determinarea conduitelor sau atitudinilor subiectului.

Noțiunea centrală a acestui model psihoterapeutic este ceea ce Berne denumește **„tranzacție"**, aceasta exprimînd interacțiunea dintre două persoane, desemnată în psihologia socială sub numele de percepție și comunicare interpersonală. Astfel, tranzacția este definită ca „unitate de schimb verbal și neverbal" între doi interlocutori. Așa cum se poate constata, conceptul de tranzacție conferă denumirea metodei și este folosit pentru a sublinia importanța pe care cercetătorul respectiv o acordă subiectului, ca persoană.

Pentru obiectivarea nivelului energetic al fiecăreia din aceste stări și substări ale ego-ului am folosit un chestionar nou, la care ne-am referit mai devreme. Scorurile obținute la acest chestionar, reprezentînd nivelul energetic al acestor stări, au fost trecute în tabelele centralizatoare, ulterior făcîndu-se și o ierarhizare a subiecților pe nivelurile fiecărei substări în parte și pe ansamblul stării respective (fig. 1). Vom reveni asupra centralizării și interpretării rezultatelor după prezentarea celei de-a doua metode.

II. STRUCTURA DE PERSONALITATE (E.W.)

Cele șapte componente ale structurii de personalitate elaborată de **Eysenck** și **Wylson** — și la care ne-am referit,, de asemenea mai devreme — sînt următoarele :

11. ACTIVISMUL — Cei care au un punctaj ridicat la acest sistem sînt, în general, activi energici. Un mare activism este caracteristic extraversiei, invers, introversiei.

2. SOCIABILITATEA. Cei cu scoruri mari caută compania altora, le plac evenimentele sociale (dans, petreceri), se întîlnesc frecvent cu alții și sînt, în general, fericiți și se simt bine în societate. Cei cu scoruri mici dimpotrivă, preferă să aibă numai cîtiva prieteni speciali, le plac activitățile solitare și au tendința să se retragă în fața „opresiunii" contactelor sociale.

3. ASUMAREA RISCULUI. Celor cu scoruri mari le place să trăiască periculos și caută răsplată fără a fi îngrijorați de consecințe nefavorabile.

4. IMPULSIVITATEA. Acest factor ne dă o măsură a impulsivității. Cei cu scoruri mari sînt înclinați să acționeze sub impulsul momentului, fac acest lucru în grabă, deseori prematur. Cei cu scoruri mici iau în considerare lucrurile, cu multă grijă, înainte de a lua o decizie.

5. EXPRESIVITATEA. Se referă la o tendință de afișare a unor emoții, fie tristețe, furie, frică, dragoste sau ură. Scorurile mari indică sentimentalism și demonstrativitate ; cei cu scoruri mici sînt rezervați, temperați, seci și, în general, detașați, controlîndu-și exprimarea gîndurilor și sentimentelor.

6. REFLEXIVITATEA. Cei cu scoruri mari sînt înclinați să fie interesați de idei,, abstracții, de probleme filosofice, discuții, speculații și „cunoștințe de dragul cunoștințelor". Cei cu scoruri mici au o fire practică, preferă „să facă" bani decît să se gîndească la ei.

7. RESPONSABILITATEA. Scorurile mari sînt proprii celor conștiincioși, oameni de încredere și serioși ; scorurile mici — celor înclinați să fie ușuratici, nepăsători, au comportamente imprevizibile și chiar iresponsabile.

Scorurile de mai sus se calculează conform matricii elaborate de chiar autorii acestui chestionar, menționînd răspunsurile care se punctează în funcție de răspunsul **(DA** sau **NU)** la acea întrebare. La fiecare factor abordat se poate obține un punctaj între 0 și 30 (30 este numărul de întrebări al fiecărui factor, fiecare bare la care s-a răspuns corespunzător indicatorului, notîndu-se un punct).

Iată, deci, cele două metode și instrumentele lor de lucru. Ambele definesc o anumită structură de personalitate, din puncte de vedere diferite. Avînd în vedere înclinarea mai mult spre latura teoretică a uneia analiza tranzacțională- investigare intimă a aspectelor implicate în comunicare) și preponderența practică

a celeilalte (structura de personalitate preconizată de **Eysenck** și **Wylson**, formată din șapte componente, mai accesibilă) am încercat o „acordare" a celor două aspecte prezente în ambele metode : aspectul de comunicare interpersonală și cel al structurii de personalitate.

IPOTEZA de la care am pornit a fost aceea că între nivelul energetic al stărilor ego-ului și cel al componentelor structurii de personalitate trebuie să existe o legătură.

De-a lungul cercetării am aplicat ambele chestionare și am observat, coroborînd datele obținute din aplicarea și interpretarea chestionarelor, o concordanță între rezultatele obținute și observarea comportamentului sportivilor. Rămînea de descoperit doar legătura existentă între cele două metode, mai precis între aspectele de comunicare determinate de structura de personalitate preconizată de **Berne** și cea preconizată de **Eysenck și Wylson.** Desigur, nu a stat în intenția noastră găsirea unei corelații pur statistice, ci descoperirea unei legături cu implicații directe în practică. După interpretarea datelor (rezultatelor) obținute la cele două chestionare și centralizarea datelor această concordanță a apărut ca evidentă. Așezînd sportivii pe „etaje" determinate de nivelul energetic al tuturor stărilor și substărilor ego-ului (separat pentru fiecare substare și pe ansamblul fiecărei stări în parte — în analiza tranzacțională) am observat faptul că sportivii prezenți pe același etaj al unei substări a ego-ului au scoruri egale la una din cele șapte componente ale structurii de personalitate preconizată de Eysenck și Wylson (fig. 2). Același lucru se petrece cînd scorurile de la chestionarul „E.W." sînt egale pentru mai multe componente, sportivii aflîndu-se pe același etaj la un număr egal (cu cel al componentelor cu scoruri egale) de stări ale ego-ului, bineînțeles diferite. Corespondența aceasta este strictă în cazul valorilor egale, nivelul stării ego-ului fiind foarte apropiat în cazul valorilor ce diferă doar cu un punct. De exemplu, sportivii M.M. și D.M. au 11 puncte la indicatorul „ACTIVISM" (chestionarul E.W.). Ei se găsesc pe același nivel la starea de „PĂRINTE" (donator și normativ) și la starea de „COPIL" (adaptat și pe ansamblu). Aceiași sportivi, la factorul „RESPONSABILITATE", au scoruri foarte apropiate (18 și, respectiv, 19 puncte), această situație regăsindu-se la starea de „ADULT", unde distanța dintre nivelurile aceluiași etaj este foarte mică. Apropierile despre care vorbim se confirmă și din matricile sociometrice realizate pentru ambele testări, ceea ce ne îndreptățește să afirmăm valabilitatea folosirii concomitent, în strînsă legătură, a celor două metode.

CONCLUZIA la care am ajuns (a corespondenței scorurilor cu nivelul energetic al stărilor ego-ului) prezintă o **importanță practică deosebită :** ameliorarea relațiilor interpersonale este — uneori — foarte dificilă, confruntîndu-se cu obstacole inerente naturii umane. Apropierea dintre sportivi care „nu sînt pe aceeași lungime de undă" sau se află chiar într-un conflict vădit, va fi mult ușurată prin elaborarea separată a celor doi sportivi și acționarea asupra unuia din cei șapte factori ai structurii de personalitate printr-un demers pedagogic relativ accesibil, mai ușor de aplicat în practică. Desigur, acest lucru este posibil, obținînd rezultatele scontate, dacă se acționează asupra acelor factori labili, mai ușor de influențat. Ajungînd — în timp — la scoruri egale la unul dintre cele șapte componente (asupra căruia s-a acționat) sportivii se vor afla, indirect, la același etaj al unei stări a ego-ului (fapt ce se poate verifica prin aplicarea, din nou a chestionarului P.A.O.), găsind, astfel, o cale, un canal de comunicare.

Desigur, această comunicare nu va avea, cel puțin la început, un caracter fățiș, fiind „mascată". Succesul acestui demers pedagogic — nu tocmai facil — va fi asigurat numai în cazul unei intervenții oportune, prompte a antrenorului, necesar a fi și un fin psiholog.

Putem concluziona faptul că aceste două noi instrumente de lucru, accesibile, ușor de aplicat și interpretat, pe lîngă faptul că oferă posibilitatea obiectivizării unor fenomene mai greu de investigat și influențat, oferă și posibilitatea conștientizării la sportivi a importanței pe care o au aceste relații, determinîndu-i să își modifice comportamentul, chiar în afara intervenției antrenorului. De asemenea, cele două chestionare oferă — prin conținutul lor — posibilitatea cunoașterii aprofundate a sportivilor puși în situații diverse (să nu uităm că cele două chestionare cuprind un număr de 350 de întrebări cu variate referiri la viața personală și „publică" a sportivilor, aspecte mai puțin accesibile antrenorului), desfășurate în afara activității la care antrenorul este martor și participant direct.

Recomandăm folosirea acestor două metode. Și aceasta nu numai pentru complexitatea cunoașterii fenomenului interpersonal, ci și pentru efectele benefice

ale acestora asupra sportivilor prin chiar simpla lor administrare. Rezultatele bune (și în același timp nu tocmai așteptate) ale echipei, mai ales în finalul cercetării (în perioada turneului final) sînt grăitoare asupra utilității metodei.

BIBLIOGRAFIE

1. CHALVIN DOMINIQUE : Analyse transactionelle et relations de travail, Edytions E.S.F. — Entreprise moderne editions, Lybrairie Techniques, Paris, 1980.

2. EPURAN M. : Psihologia Sportului, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.

3. EPURAN M. : Ghidul psihologic al antrenorului, I.E.F.S., București, 1982.

4.EPURAN M., HOLDEVICI IRINA : Compendiu de psihologie pentru antrenori, Ed. Sport-Turism, București, 1980.

5. EYSENCK H., WYLSON G. : Know Your Own Personality, Pelikan Books, 1985.

6. HOLDEVICI IRINA, VASILESCU P.I. : Activitatea sportivă — Decizie, autoreglare, performanță, Ed. Sport-Turism, București, 1988.

7. STOIAN AURELIA : Analiza tranzacțională — model teoretic și acțional în psihoterapia de familie ; în Revista de psihologie, 1, tomul 26, Ed. Academiei Republicii Socialiste România, București, 1980.

AL. EPURAN : Amélioration de la performance dans le basketball en vertu de la connaissance des relations inter-personnelles.

L'étude entreprise avec une équipe de basketball de la première division du pays — 13 sujets de Rapid — Bucarest — met en évidence le mode d'évaluer, exactement et d'influencer (par des moyens psycho-pedagogiques) les relation inter-personnelles des composants d'une équipe sportive ; ces relations peuvent conduire à l'amélioration des performances de ce groupe. On a utilisé des questionnaires sociométriques, d'auto-réglage A.R. 87, de transaction et le questionnaire Eysenck-Wilson. En vertu des résultats récoltés, on a effectué l'analyse transactionnelle, on a établi la structure de personnalité (selon les sept composants de la structure de personalité élaborée par Eysenck et Wilson) des jeurs de basckетball soumis à l'expérimentation. Les résultats obtenus recommandent l'utilisation de ces deux méthodes pour obtenir les données objectives qui, conjointes aux méthodes technico-méthodiques founies par les sciences du domaine respectif, peuvent conduire à

AL. EPURAN : For Higher Performance in Basketball Playing ; the Importance of Interpersonal Relations.
l'amélioration des performances dans le domaine du basketball, dans notre pays

The experiment undertaken by the author with a basketball team belonging to the first division — i.e. Rapid of Bucharest including 13 subjects — aimed at bringing into strong relief the importance of accurately evaluating and of significantly influencing by psychic and pedagogical means the interpersonal relations within a team, which implicitly entails its higher performance. The author made use of sociometrical, A R 87 adjustment, transaction and Lysanck-Wilson questionnaires. The results led to a transactional analysis, and the personality pattern of each of the subjects was established on the basis of the seven personality pattern components of Eysenck and Wilson. With a view to obtuining high performance the author recommends the use of these two methods by means of which objective data are obtained ; he also advises that the latter should be supplemented with other technical and methodological data.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

EXPERIMENT CU PRIVIRE LA GIMNASTICA ACROBATICĂ ÎN GRĂDINIȚE

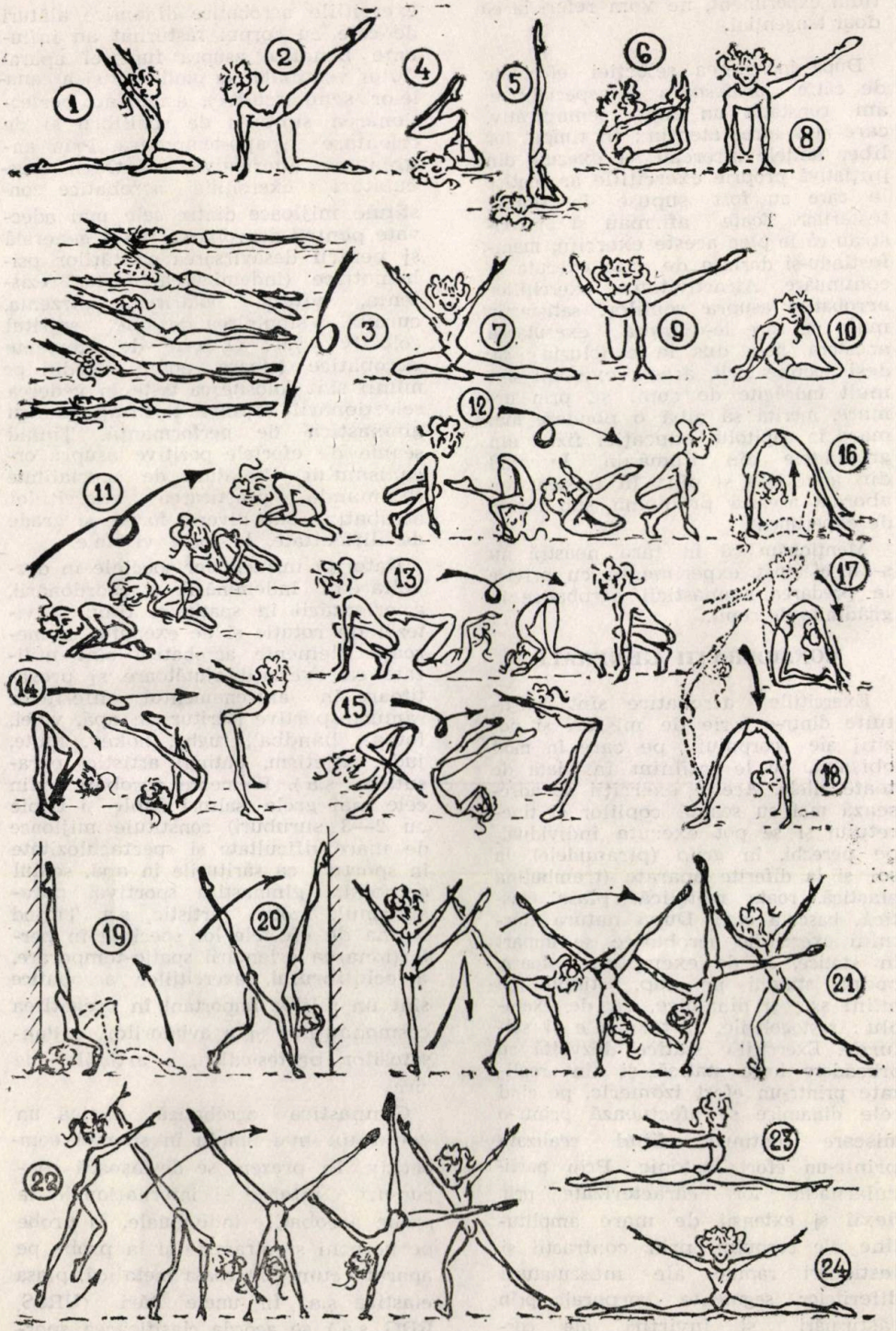
Prof. PETRE DUNGACIU
IOANA BORDEIANU

Directoarea grădiniței nr.133.
Educatoare SALOMEIA BUICĂ

Prin experimentul de față, avînd ca temă predarea obligatorie a exercițiilor de gimnastică acrobatică în grădinița de copii, ne-am propus să realizăm o îmbogățire a conținutului activității de educație fizică în grădinițe, modernizarea acestei activități, care să contribuie mai eficient la întărirea sănătății, la dezvoltarea psiho-motrică a preșcolarilor, și care — împreună cu activitățile de educație intelectuală — să le asigure o mai completă pregătire multilaterală. Considerăm că experimentul prezintă actualitate iar obiectivele sale răspund atît cerințelor de modernizare a procesului didactic, cît și celor medico-sanitare prevăzute în Legea nr. 3 din 1978 privind apărarea sănătății populației care, în capitolul 4 intitulat „Întărirea stării de sănătate a populației și prevenirea îmbolnăvirilor" dedica o secțiune educației fizice și sportului pe care le considera mijloace majore de profilaxie și sanogeneză, alături de igiena mediului de viață și muncă, apărarea și dezvoltarea sănătății mamei și copilului, prevenirea și combaterea bolilor.

ÎN „Programa activităților instructiv-educative în grădinița de copii și în cadrul organizației șoimii patriei", E.D.P. 1987, gimnastica acrobatică nu constituie o activitate obligatorie. Ea este facultativă doar pentru grupele mari și mijlocii, cu următoarele elemente : „semisfoara" (fig. 1), „cumpăna pe mîini și pe un genunchi" (fig. 2), „rostogolire laterală cu corpul întins" (fig. 3), „lumînarea mică" (fig. 4), „lumînarea dreaptă" (fig. 5) și „bărcuța" (fig. 6). Din punctul de vedere al gradului de dificultate, aceste elemente sînt cele mai ușoare din gimnastica acrobatică. Ele pot fi însușite în cîteva lecții chiar și de copiii din grupa mică, pentru care programa nu prevede exerciții acrobatice nici facultativ.

Exerciții acrobatice mai grele decît cele enumerate anterior au fost totuși aplicate în unele grădinițe după Conferința pe țară a mișcării noastre sportive, adică începînd din anul 1982, cînd, în vederea îmbunătățirii nivelului general al educației fizice și sportului din țara noastră, secțiile de învățămînt au aprobat colaborarea unor grădinițe cu cluburile sportive școlare. În sectorul 2 al capitalei, printre grădinițele cuprinse în această colaborare s-au numărat și grădinițele nr. 8, 12, 15, 16, 201, 212, ITB ș.a. În anul școlar 1983/84, la grădinița nr. 133 a fost trimisă de la clubul sportiv școlar nr. 2 din București o profesoară specializată în gimnastică, cu care se colaborează și în prezent. Obiectivul urmărit de profesoară este selecționarea fetițelor talentate pentru gimnastica de performanță și îndrumarea lor spre școala sportivă. Sînt selecționate pentru gimnastica de performanță numai fetițele care, potrivit unui punctaj, corespund clasei de supertalent, talent și supramediocru. Restul este apreciat ca neadecvat pentru performanța în gimnastică. Menționăm că din 1984 și pînă în prezent numărul fetițelor selecționate din grădinița nr. 133 pentru gimnastica de performanță nu a depășit anual cifra de 1—2. Dar selecția nefiind obiectul prezen-


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

tului experiment, ne vom referi la ea doar tangențial.

După încheierea selecției efectuate de către profesoara de specialitate, am constatat un fapt semnificativ, care ne-a atras atenția ; în timpul lor liber fetițele încercau să execute din inițiativă proprie exercițiile acrobatice la care au fost supuse în timpul testărilor. Toate afirmau și demonstrau că le plac aceste exerciții, manifestîndu-și dorința de a le executa în continuare. Atractivitatea exercițiilor acrobatice asupra copiilor, satisfacția mare pe care le-o oferă executarea acestora ne-a dus la concluzia ca, deși neobligatorii, aceste exerciții sînt mult îndrăgite de copii și, prin urmare, merită să aibă o pondere mai mare în capitolul educației fizice din grădinițele din România. Începînd din anul 1984 și pînă în prezent am abordat această problemă sub formă de experiment.

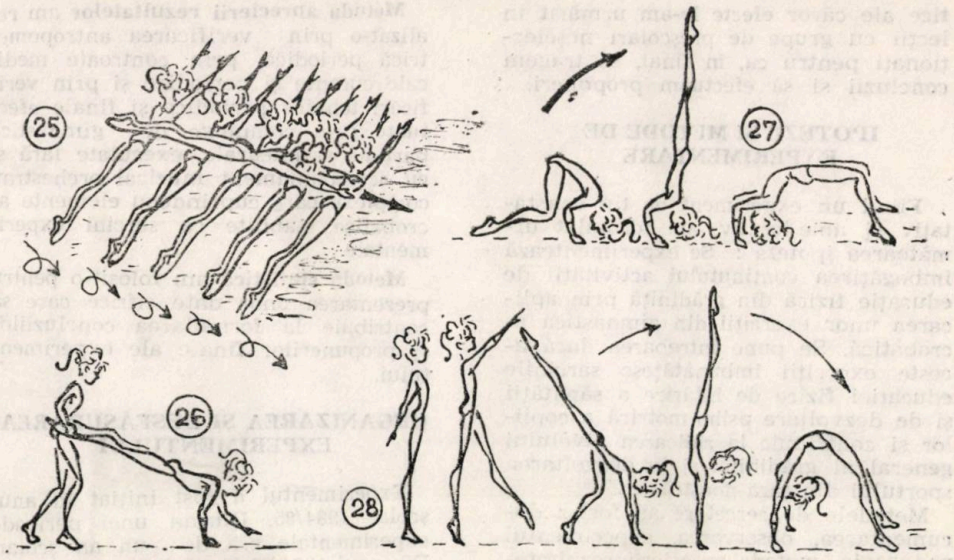
Menționăm că în țara noastră nu s-au efectuat experimente cu privire la predarea gimnasticii acrobatice în grădinița de copii.

CONSIDERAȚII GENERALE

Exercițiile acrobatice sînt constituite dintr-o serie de mișcări și poziții ale corpului pe care în mod obișnuit, nu le întîlnim în viața de toate zilele. Aceste exerciții se adresează mai cu seamă copiilor și tineretului și se pot executa individual, pe perechi, în grup (piramidele), la sol și la diferite aparate (trambulina elastică, roata metalică, plasa elastică, bascula etc.). După natura efortului exercițiile acrobatice se împart în statice, ca de exemplu : sfoara, podul, stîndul pe cap, stîndul pe mîini ș.a., și dinamice, ca de exemplu : rostogolirile, răsturnările și salturile. Exercițiile statice dezvoltă cu precădere forța statică și sînt realizate printr-un efort izomeric, pe cînd cele dinamice se efectuează printr-o mișcare continuă, fiind realizate printr-un efort izotonic. Prin particularitățile lor, caracterizate prin flexii și extensii de mare amplitudine ale corpului, prin contracții și destinderi rapide ale musculaturii diferitelor segmente corporale, prin răsturnări și învîrtiri ale corpului în jurul diferitelor sale axe, exercițiile acrobatice dinamice alături de cele cu corpul răsturnat au influențe benefice asupra funcției aparatului vestibular (a otolitelor și a canalelor semicirculare), asigurînd perfecționarea simțului de echilibru și de orientare spațio-temporară. Prin angrenarea alternativă a întregii musculaturi, exercițiile acrobatice constituie mijloace dintre cele mai adecvate pentru dezvoltarea fizică generală și pentru desavirsarea calităților psihomotrice (îndemînarea, forța, rezistența, viteza, hotărîrea, dîrzenia, curajul, stăpînirea de sine, spiritul colectiv ș.a.). O serie de elemente acrobatice (sfoara, podul stîndul pe mîini) sînt folosite ca teste în vederea selecționării copiilor talentați pentru gimnastica de performanță. Ținînd seama de efectele pozitive asupra organismului, literatura de specialitate recomandă practicarea exercițiilor acrobatice, sub diverse forme și grade de dificultate, la toate vîrstele.

Datorită influențelor speciale în dezvoltarea îndemînării, a coordonării, a orientării în spațiu și timp, a vitezei de rotație și de execuție, numeroase elemente acrobatice sînt utilizate ca exerciții ajutătoare și pregătitoare în antrenamentul diferitelor ramuri sportive (sărituri în apă, volei, fotbal, handbal, rugby, hokey, lupte, judo, atletism, patinaj artistic, parașutism. ș.a.). Elemente acrobatice din cele mai grele (salturi duble și triple cu 2—3 șuruburi) constituie mijloace de mare dficultate și spectaculozitate în sporturi ca săriturile în apă, schiul acrobatic, gimnastica sportivă, parașutismul, înotul artistic, ș.a. Ținînd seama de efectele lor speciale în perfecționarea orientării spațio-temporare, a echilibrului, exercițiilor acrobatice sînt un mijloc important în pregătirea cosmonauților și a aviatorilor, a dansatorilor profesioniști, a artiștilor de circ.

Gimnastica acrobatică cîștigă un teren tot mai amplu în sportul competitiv. În prezent se desfășoară concursuri interne și internaționale la probe acrobatice individuale, la probe pe perechi și piramide și la probe pe aparate cum sînt roata metalică, plasa elastică ș.a. În unele țări (URSS, RDG ș.a.) se acorda clasificarea sportivă la diferite probe acrobatice.



Exercițiile acrobatice sînt prevăzute ca obligatorii în programele de educație fizică din învățămîntul școlar al tuturor țărilor civilizate. În prezent, în țara noastră repartizarea exercițiilor acrobatice pe cicluri de realizare este următoarea :

— în grădinița de copii nu sînt obligatorii ;
— pentru clasele I-IV sînt obligatorii : „semisfoara" (fig. 1), „cumpăna pe genunchi" (fig. 2), „bușteanul" (fig. 3), „luminarea" (fig. 5), „rostogolire laterală (fig. 11), înainte (fig. 12) și înapoi (fig. 13), în ghemuit", „podul" din culcat (fig. 16), „rostogolire înainte în depărtat (fig. 14) „rostogolire înapoi în depărtat" (fig. 15), „cumpăna" din stînd (fig. 29), „sfoara'" (fig. 23) ;
— pentru clasele V-VIII sînt obligatorii : „rostogolirea înainte (fig. 12) și înapoi (fig. 13) în ghemuit", „rostogolirea înainte (fig. 14) și înapoi (fig. 15) cu picioarele depărtate", „podul" (fig. 18), „sfoara" (fig. 23, „stînd pe mîini cu rostogolire" (fig. 30), „stînd pe mîini cu trecere în pod" (fig. 28), „roata laterală" (fig. 21), „răsturnarea lentă înainte" (fig. 29), „îndreptarea de pe cap" (pentru băieți) (fig. 31) ;
— pentru clasele liceale sînt prevăzute aceleași elemente ca pentru clasele V-VIII și în plus combinații din acestea ;
— pentru preșcolarii de 4-6 ani din secțiile de gimnastică ale școlilor sportive și cluburilor sportive toate exercițiile prevăzute pentru școli generale și licee constituie doar elemente acrobatice de bază. În aceste secții copiii de 5—6 ani execută elemente acrobatice cu grade de dificultate superioare (răsturnări, salturi, stînd pe mîini etc.). În gimnastica de performanță pînă la vîrsta de 10—12 ani copiii însușesc și elemente dintre cele mai dificile cum sînt salturile duble și triple cu 2-3 șuruburi ș.a. ;
— în programele de pregătire a acrobaților de circ problema se prezintă la fel ca în gimnastica de performanță din secțiile cluburilor sportive ; numeroase elemente acrobatice se predau și în școlile contemporane de coregrafie.

Din cele de mai sus reiese că la aceeași vîrstă, în funcție de scop, sarcini și obiective, exista o tratare și aplicare diversificată a exercițiilor acrobatice. Același exercițiu poate fi ușor pentru un copil talentat sau unul antrenat, dar greu sau imposibil pentru unul lipsit de aptitudini sau unul nepregătit. Optimul privește o corelare variabilă dintre disponibilitățile individuale și situații obiective. Oricum, influențele benefice ale exercițiilor acrobatice asupra organismului rămîn de necontestat, iar conținutul și varietatea mare a exercițiilor acrobatice asigura posibilitatea aplicării lor în grădinițe nu numai facultativ. În experimentul nostru am fixat ca sarcini experimentale 28 de exerciții acroba-

tice ale căror efecte le-am urmărit în lecții cu grupe de preșcolari neselecționați pentru ca, în final, să tragem concluzii și să efectuăm propuneri.

IPOTEZE ȘI METODE DE EXPERIMENTARE

Fiind un experiment de tip constatativ și ameliorativ, am formulat următoarea ipoteză : Se experimentează îmbogățirea conținutului activității de educație fizică din grădiniță prin aplicarea unor exerciții din gimnastica acrobatică. Se pune întrebarea dacă aceste exerciții îmbunătățesc sarcinile educației fizice de întărire a sănătății și de dezvoltare psiho-motrică a copiilor și contribuie la ridicarea nivelului general al grădiniței și la dezvoltarea sportului din țara noastră.

Metodele de cercetare au fost : documentarea, observarea, experimentul pedagogic, metoda aprecierii rezultatelor și metoda statistică.

Documentarea efectuată prin studierea bibliografiei, a programelor școlare ale ciclurilor și formelor de învățământ pentru copii, a documentelor cluburilor sportive școlare, a materialelor Federației Române de Gimnastică și ale Institutului de Educație Fizică și Sport, ne-a furnizat date generale și speciale despre situația și tratarea actuală a gimnasticii acrobatice în unitățile amintite mai sus, despre concepțiile existente în literatura de specialitate, despre preocupările analoage în ce privește problema studiată despre unele rezultate obținute în unitățile în care se preda gimnastica acrobatică, despre experiențele unor specialiști în domeniu.

Observarea avînd un loc important în experiment, ne-a asigurat posibilitatea urmăririi sistematice și metodice a lecțiilor experimentale, a sesizării aspectelor esențiale, fără să influențăm procesul investigat. Totodată ea a contribuit la stabilirea și definitivarea sarcinilor și scopului experimentului, precum și la culegera unor date a căror analiză a dus la constatări, la interpretări și la formularea unor concluzii și propuneri.

Experimentul pedagogic a fost realizat prin alcătuirea grupelor experimentale, prin formularea și aplicarea sarcinilor experimentale, sarcini constînd din 28 de exerciții acrobatice, inclusiv exercițiile lor pregătitoare, identice pentru toți subiecții cuprinși în grupa experimentală.

Metoda aprecierii rezultatelor am realizat-o prin verificarea antropometrică periodică, prin controale medicale curente și periodice și prin verificări tehnice periodice și finale efectuate prin complexe de gimnastică parțiale și integrale, executate fără și cu acompaniament muzical orchestrat, complexe care cuprindeau elemente acrobatice stabilite ca sarcini experimentale.

Metoda statistică am folosit-o pentru prezentarea unor date cifrice care să contribuie la formularea concluziilor și propunerilor finale ale experimentului.

ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA EXPERIMENTULUI

Experimentul a fost inițiat în anul școlar 1984/85. Durata unei perioade experimentale era de un an școlar. Din anul 1984/85 și pînă în prezent experimentul a fost repetat în fiecare an școlar, adică de patru ori. În cei patru ani de experimentări au fost investigate în total 77 de fetițe. Un număr aproximativ similar de copii a constituit grupa de control.

Grupa experimentală era alcătuită din fetițele uneia din cele 2 grupe mari ale grădiniței nr. 133. Numărul fetițelor din această grupă nu a depășit anual cifra de 20. În grupa experimentală nu se opera nici o selecție sub aspect fizic, intelectual sau comportamental. În această grupă lucrau și cele 1-2 fetițe selecționate anual de profesoara de specialitate. Ele constituiau modele și stimulente pentru celelalte fetițe.

Stabilirea grupei experimentale numai din fetițe a fost determinată de faptul că Clubul sportiv școlar nr. 2 București are doar secție de gimnastică feminină, iar profesoara de specialitate lucra numai cu fetițe. Prin urmare, pentru a evita complicații organizatorice (ca supraaglomerarea sălii, eventuale accidente etc.), noi am hotărît ca pînă la obținerea unor rezultate concrete să experimentăm numai pe grupe de fetițe.

Experimentul avea loc într-una din sălile de clasă ale grădiniței. Spațiul de lucru era relativ mic. Exercițiile acrobatice, fixate ca sarcini experimentale, erau executate pe un covor gros, tip mochetă. Aceste exerciții nu necesită aparatură și condiții speciale, ele putîndu-se executa și pe solul neacoperit.

Experimentul se desfășura de trei ori pe săptămînă în cadrul activității la alegere. O lecție experimntală dura 30 de minute.

Săptămînal se efectuau sondaje medicale cu privire la activitatea ritmului cardiac și a tensiunii arteriale a subiecților. La începutul și sfîrșitul fiecărei perioade experimentale se înregistra controlul antropometric.

Grupa de control era formată din fetițele cuprinse în cealaltă grupă mare a grădiniței. Ea își desfășura activitatea de educație fizică în conformitate cu planificarea în vigoare. Dar considerăm că în afara grupei de control din grădinița noastră, grupe de control pot fi socotite toate grupele din grădinițele în care nu se practică exercițiile de gimnastică acrobatică.

Problema esențială a experimentului a fost dovedirea concretă a accesibilității acestor exerciții pentru posibilitățile masei copiilor preșcolari.

Tabelul elementelor acrobatice stabilite ca sarcini experimentale

Denumirea exercițiului propriu-zis	Număr de exerciții pregătitoare algoritmizate
1. Semisfoară (fig. 1)	5
2. Cumpăna pe un genunchi și mîini (fig. 2)	4
3. Rostogolire laterală cu corpul întins („bușteanul") (fig. 3)	8
4. Lumînarea mică (fig. 4)	7
5. Lumînarea dreaptă (fig. 5)	4
6. Bărcuța (fig. 6)	5
7. Semisfoara laterală (fig. 7)	6
8. Cumpănă laterală pe un genunchi și mîini (fig. 8)	4
9. Cumpăna asimetrică pe un genunchi și o mînă (fig. 9)	3
10. Coșulețul (fig. 10)	6
11. Rostogolire laterală cu corpul ghemuit (fig. 11)	7
12. Rostogolirea înainte cu corpul ghemuit (fig. 12)	10
13. Rostogolire înapoi cu corpul ghemuit (fig. 13)	7
14. Rostogolire înainte cu picioarele depărtate (fig. 14)	6
15. Rostogolire înapoi cu picioarele depărtate (fig. 15)	6
16. Podul din culcat pe spate (fig. 16)	3
17. Podul de pe genunchi (fig. 17)	7
18. Podul din stînd cu picioarele depărtate (fig. 18)	3
19. Stînd pe cap și mîini cu picioarele sprijinite (fig. 19)	11
20. Stînd pe mîini cu picioarele sprijinite (fig. 20)	7
21. Roata laterală de pe loc (fig. 21)	6
22. Roata laterală din pas săltat (fig. 22)	4
23. Sfoara (fig. 23)	10
24. Sfoara laterală (fig. 24)	10
25. Rostogolirea bușteanului (fig. 25)	3
26. Roaba (fig. 26)	4
27. Răsturnare prin stînd pe cap (fig. 27)	3
28. Răsturnare prin stînd pe mîini în pod (fig. 28)	3
	TOTAL 162

SISTEMUL DE LUCRU (DE PREDARE)

Predarea sarcinilor experimentale s-a efectuat potrivit metodei algoritmice preconizate de manualele de gimnastică recente.. Algoritmia, pe baza principiilor didactice și a transferului pozitiv, eșalonează predarea materialului de studiu într-o succesiune gradată a dificultății, asigură însușirea treptată, evitînd pregătirea forțată și suprasolicitarea irațională a organismului. În experiment fiecare element acrobatic a avut un număr determinat (vezi tabelul) de exerciții introductive (ajutătoare și pregătitoare). Însușirea de către subiecți a fiecărei sarcini experimentale s-a realizat în funcție de asimilarea în prealabil a exercițiilor introductive. Spre exemplu, pentru însușirea „podului" din poziția stînd cu picioarele depărtate s-au asimilat în prealabil 7 elemente introductive. Sistematizarea exercițiilor introductive în ordinea gradată a dificultății a asigurat subiecților un grad sporit de accesibilitate, facilitînd procesul de însușire. Pentru îndeplinirea celor 28 de sarcini experimentale au fost stabilite 162 de elemente introductive algoritmizate (vezi revista E.F.S. nr. 4/1985 și nr. 7/1987).

Dată fiind eterogenitatea grupei experimentale (în ce privește particularitățile de dezvoltare psihofizică, intelectuală, cît și particularitățile de aptitudine motrică și de comportament), perioada de însușire a aceleași sarcini experimentale de către diferiți subiecți nu a fost identică. Au fost copii care au îndeplinit toate sarcinile experimentale în decurs de cîteva săptămîni, ba chiar le-au depășit, și alții care nu au reușit realizarea tuturor sarcinilor nici în decursul unui an școlar, adică a unei întregi perioade experimentale.

Ierarhizarea subiecților potrivit aptitudinilor și disponibilităților individuale este un lucru natural. Această ierarhizare începe chiar din primele lecții ale procesului de predare. Marile talente sînt rare. De aceea și numărul mic al celor selecționate în grădinița noastră pentru gimnastica de performanță. Experiența a dovedit că dacă talentul sau aptitudinea nu se afă în zestrea ereditară în zadar se așteaptă dezvoltarea lor, indiferent de metodele și mijloacele aplicate. Diferențele de comportament și reacție țin de particularitățile proceselor de analiză și sinteză la nivelul cortexului cerebral.

REZULTATELE

Experimentul s-a încheiat cu rezultate pozitive în toate problemele ridicate în ipoteza. Prezentăm aceste rezultate sub aspectele beneficiilor aduse subiecților, grădiniței și mișcării noastre sportive.

1) Din punctul de vedere al conținutului activității de educație fizică în grădinițe s-a realizat o îmbogățire a acestuia cu un grup de exerciții valoroase, spectaculoase, atractive și deosebit de îndrăgite de copii. Exercițiile acrobatice stabilite ca sarcini experimentale s-au dovedit accesibile pentru întreaga masă a copiilor investigați. Perioada de însușire a depins de dificultatea elementului, de disponibilitățile psihofizice ale copilului și de metoda folosită.

2) În ceea ce privește sarcinile generale ale educației fizice ne vom referi la rezultate sub aspectul sanogenetic, la cel al dezvoltării fizice și moral-volitive.

a. Din punct de vedere sanogenetic-funcțional, mișcările de rotație și pozițiile răsturnate la care au fost supuși subiecții, acționînd asupra circulației sangvine cerebrale și activizînd irigația sangvină a întregului trunchi superior, au contribuit la dezvoltarea funcției aparatului vestibular, la perfecționarea simțului de orientare spațio-temporară, a simțului ritmic și a echilibrului.

b. Din punctul de vedere al dezvoltării fizice, prin angrenarea complexă a mușchilor, articulațiilor și ligamentelor, exercițiile acrobatice variate aplicate în experiment au avut efecte morfogenetice și morfoplastice, lăsîndu-și amprenta formativă asupra dezvoltării armonioase a organismului, a perfecționării calităților psiho-motrice. Toți copiii investigați au cîștigat un plus de îndemînare, de mobilitate, de forță, de rezistență, de viteză, de suplețe, de eleganță în ținută și în mișcare.

c. Din punct de vedere moral-volitiv, problemele pe care subiecții le-au avut de rezolvat în cursul însușirii acestor exerciții neobișnuite dar îndrăgite au stimulat voința, hotărîrea, disciplina, perseverența, curajul, imaginația. Îndeplinirea fiecărui exercițiu în

parte a produs satisfacții personale, a dezvoltat încrederea în forțele proprii, în posibilitățile individuale și imboldul, voința și hotărîrea de a însuși alte exerciții noi, mai pretențioase din punct de vedere tehnic. Menționăm că dacă unii subiecți nu au izbutit îndeplinirea tehnică desăvîrșită a unui element acrobatic, atunci exercițiile introductive algoritmizate (reprezentînd fragmente structurale ale elementului respectiv) au acționat cu efecte sanogenetice, motrice și moral-volitive similare cu cele ale elementului propriuzis. Spre exemplu, podul executat din stînd sau podul din culcat au efecte similare asupra circulației sangvine cerebrale, a dezvoltării mobilității coloanei vertebrale, a forței brațelor, a orientării în spațiu, a hotărîrii dîrzeniei, voinței etc.

3) Pe planul utilității în ce privește manifestările cultural-sportive și artistice ale grădiniței, bagajul de exerciții acrobatice însușit de copii a asigurat posibilitatea compunerii unor ansambluri de gimnastică spectaculoase cu care grădinița s-a impus calitativ, cîștigînd în ultimii 4 ani locurile fruntașe la „Cîntarea României". Totodată, prin ansamblurile de gimnastică și de dansuri grădinița s-a remarcat în fața unor foruri sportive și cultural-artistice, fiind invitată să demonstreze la diferite manifestări festive. Ansamblurile de gimnastică și dansurile executate cu acompaniament mmuzical orchestrat au contribuit la o mai bună apreciere din partea juriilor de arbitri și a spectatorilor și a dezvoltat mai eficient simțul muzical și ritmic al copiilor.

4) Pe planul contribuției la dezvoltarea mișcării sportive din țara noastră menționăm, pe de o parte, ca din grădinița noastră, 1—2 fetițe anual, au fost orientate spre secțiile de gimnastică de performanță ale Clubului sportiv școlar nr. 2 București. Pe de altă parte experimentul ne-a dus la constatarea ca la toți subiecții s-a dezvoltat spiritul sportiv, gustul pentru practicarea exercițiilor fizice, pentru participarea la întreceri și demonstrații cultural-sportive și artistice. Experimentul a avut implicații și asupra părinților care au manifestat o atitudine favorabilă față de acest experiment întreprins în grădinița nr. 133. Mulți dintre ei au relatat faptul că acasă fetițele continuă să exerseze cu perseverență și plăcere exercițiile acrobatice învățate la grădiniță. O parte din părinți și-a declarat intenția de a-și înscrie copiii la anumite centre de pregătire fizică generală sau sportivă.

În încheierea prezentării acestor rezultate menționăm faptul că măsurătorile antropometrice s-au situat anual în limitele parametrilor sabiliți pentru copiii de aceeași vîrstă, iar controalele medicale curente și periodice au constatat o stare de bună funcționalitate a aparatelor și sistemelor organismului și nu au găsit nici un motiv de contraindicație a aplicării elementelor acrobatice.

Apreciem ca toți copiii cuprinși în experiment și-au îmbogățit cunoștințele cu o serie de deprinderi santuoase de viață și activitate, și-au mărit potențialul biomotric, capacitatea de muncă fizică și intelectuală, fiind capabili să realizeze în raportul individ-mediu fizic psihic și social o integrare superioară, o adaptare mai eficientă la variațiile condițiilor mediului intern și extern.

Vorbind despre grupa de control, copiii din această grupă neexecutînd exerciții acrobatice nu au beneficiat de efectele și rezultatele prezentate mai sus. Sondaje efectuate în această grupă au arătat că exercițiile acrobatice facultative din programa în vigoare — fiind foarte ușoare — pot fi însușite de orice copil din grădiniță după cîteva încercări. Exercițiile stabilite ca sarcini experimentale cer o pregătre sistematică mai îndelungată.

CITEVA DATE CIFRICE

— Față de conținutul activității de educație fizică din programa în vigoare, copiii din grupa experimentală au învățat un plus de 190 exerciții, dintre care 28 au fost sarcini experimentale propru-zise și 162 sarcini introductive, algoritmizate. Pe lîngă acestea au mai însușit numeroase combinații și ansambluri acrobatice.

— Din totalul de 28 de exerciții fixate ca sarcini experimentale propriu-zise, 16 elemente sînt statice și 12 dinamice.

— După pozițiile în care se află sau prin care trece corpul, 10 elemente sînt fără răsturnare și 18 cu răsturnare.

— Potrivit direcției de învîrtire a corpului în jurul deferitelor sale axe, 6 elemente sînt cu rotație înainte sau înapoi, 5 cu rotație laterală și 17 fără rotație.

— 2 exerciții sînt jocuri acrobatice.

— Primele 6 exerciții (în ordinea din tabel) sînt cele facultative din programa de educație fizică a grupelor mari și mijlocii din grădinițele din țara noastră.

— Restul de 22 elemente nu sînt prevăzute în programele de studii pentru grădinițele noastre.

— Cele 6 elemente facultative pot fi însușite de preșcolari în cîteva lecții.

— Ținînd seama de particularitățile de dezvoltare psihofizică naturală a copiilor, perioada de însușire a restului de 22 elemente variază ca durată între 2—3 săptămîni și 6—7 luni.

— Pentru copiii rigizi durata cea mai mare de însușire au pretins-o 2 elemente: „sfoara" și „podul". Dar asupra însușirii acestora nici nu s-a insistat în mod deosebit, fiind considerate mai puțin esențiale pentru experimentul de față.

— 1—2 copii au depășit anual sarcinile experimentale; aceștia au fost cei dotați ereditar cu aptitudini speciale pentru gimnastica de performanță. Ei au fost orientați spre secțiile de gimnastică ale cluburilor sportive de performanță.

— Din fiecare grădiniță s-ar putea selecționa în fiecare an cel puțin un copil talentat pentru secțiile de performanță ale cluburilor sportive.

— Numai în București sînt aproape 400 grădinițe, un izvor imens de selecție anuală, o contribuție substanțială la dezvoltarea sportului de performanță din țara noastră.

CONCLUZII

1) Datorită multiplelor efecte pozitive, exercițiile de gimnastică acrobatică au o largă arie practico-aplicativă. Ele sînt importante mijloace pregătitoare-ajutătoare în numeroase sporturi; constituie elemente de mare dificultate și spectaculozitate în anumite ramuri sportive; se folosesc pentru pregătirea aviatorilor, a cosmonauților, a dansatorilor profesioniști, a artiștilor de circ; sînt prevăzute ca materie de predare în programele școlare; sînt recomandate spre practicare, sub forme corespunzătoare, la toate vîrstele.

2) În programele de studii pentru grădinițele de copii din țara noastră predarea exercițiilor de gimnastică acrobatică nu este obligatorie.

3) Exercițiile de gimnastică acrobatică sînt mult îndrăgite de copii; predarea lor le ridică starea emoțională, oferindu-le satisfacții deosebite.

4) În procesul instructiv-educativ al preșcolarilor cunoașterea științifică a efectelor benefice ale exercițiilor de gimnastică acrobatică are o importanță deosebită.

5) Aplicarea exercițiilor de gimnastică acrobatică în grădiniță contribuie la întărirea sănătății copiilor, la dezvoltarea lor fizică armonioasă, la perfecționarea calității psihomotrice, la ridicarea nivelului cultural-sportiv și artistic al grădiniței, la selecție în vederea orientării copiilor spre sporturi de preformanță, la dezvoltarea gustului copiilor pentru practicarea exercițiilor fizice și a participării la întreceri și reprezentații sportive.

6) Măsurătorile antropometrice și controalele medicale confirmă aplicabilitatea exercițiilor de gimnastică acrobatică la preșcolari, susțin valoarea și utilitatea acestor exerciții în pregătirea copiilor de grădiniță.

7) Valoarea și utilitatea exercițiilor de gimnastică acrobatică, plasticitatea specifică vîrstei preșcolare, posibilitatea dirijării științifice a procesului didactic și practico-aplicativ sînt argumente care pledează pentru introducerea acestor exerciții în programa didactică a grădinițelor din țara noastră ca materie obligatorie de predare.

8) Includerea exercițiilor de gimnastică acrobatică în programa didactică a grădinițelor noastre, ca materie obligatorie de predare, se înscrie pe linia **modernizării procesului instructiv-educativ,** a perfecționării calitative și cantitative a activității de educație fizică din aceste unități de învățămînt.

PROPUNERI

În urma rezultatelor obținute prin prezentul experiment, propunem introducerea predării obligatorii a exercițiilor acobatice în cadrul activității de educație fizică din grădinițele noastre, după cum urmează :

Grupa mică : „semisfoara" (fig.1), „cumpăna pe un genunchi" (fig. 2), „rostogolire laterală cu corpul întins" („bușteanul") (fig. 3), inclusiv elementele pregătitoare algoritmizate (vezi tabelul) ;

Grupa mijlocie : elementele propuse pentru grupa mică și în plus „lumînarea" (mică) (fig. 4), „coșulețul" (fig. 10), „rostogolirea înainte ghemuit" (fig. 12), „bărcuța" (fig. 6), inclusiv elementele pregătitoare algoritmizate.

Grupa mare : toate exercițiile din tabelul elementelor acrobatice stabilite ca sarcini experimentale, inclusiv elementele acrobatice stabilite ca sarcini experimentale, inclusiv elementele pregătitoare algoritmizate.

BIBLIOGRAFIE

1. BĂIAȘU N. și colab. : Gimnastică, Editura Sport-Turism 1985
2. DUNGACIU P., ADJUDEANU T. : Acrobatica în grădinița de copii, Revista E.F.S. nr. 7/1987
3. DUNGACIU P., ANUȘCA E : Predarea algoritmică a elementelor acrobatice de bază prevăzute în Programa școlară pentru clasele V—VIII, Revista E.F.S. nr 4/1985
4. Programa activităților instructiv-educative în grădinița de copii și în cadrul organizației șoimii patriei, Editura D.P., 1987
5. Programa pentru clasele I—IV, Ed. D.P., 1980
6. ROSLAVA V. : Din însemnările unui profesor, Ed. Sport-Turism, 1977.
7. SLEMIN A. M. : Pregătirea tinerilor gimnaști, Ed. Sport Turism, București, 1976.

P. DUNGACIU et collaborateurs : Expérimentation concernant la gymnastique acrobatique dans le cadre de la maternelle.

Dans le programme des activités instructives-éducatives des maternelles et de l'organisation des „faucons de la patrie", la gymnastique acrobatique ne constitue pas une activité obligatoire. Elle esst facultative aux groupes des enfants grands et moyens qui comprennent des éléments comme : la ficelle, la balance, la chandelle, la petite barque ; mais cette activité est devenue obligatoire d'une certaine manière.

En vue d'améliorer le niveau général de l'éducation physique et du sport dans notre pays, le ministère a aprouvé la collaboration d'une série de maternelles avec les clubs sportifs scolaires, afin de sélectionner des éléments correspondants dans cet échelon d'enseignement.

La sélection une fois accomplie, les éducatrices et les professeurs de spécialité des clubs ont commencé l'activité avec ces jeunes espoirs de notre gymnastique.

On a travaillé méthodiquement, en passant progressivement des exercices simples à ceux d'une difficulté accrue, que les fillettes ont assimilés facilement. L'habilete, la coordination et l'orientation dans l'espace de ces fillettes ont permis de leur enseigner un complexe d'exercices très compliqués.

De cette manière, après un cycle d'une année de préparation, ces fillettes ont effectué une large gamme d'exercices acrobatiques ; par conséquent, un certain nombre de ces fillettes se sont engagées sur la voie de la performance dans le cadre des clubs sportifs scolaires.

P. DUNGACIU and Team : An Experiment in Acrobtics in Nurseries

The curriculum of nurseries and of the organization „the Homeland's Falcons" does not include acrobatics — a special branch of gymnastics — as a compulsory subject. It is used in the groups of „older" and „average" children and it is felt that it should become a compulsory activity.

The ministry has approved the collaboration of certain nurseries and school clubs in this respect and the best elements have been selected to form a special team, the aim in view being to improve the general level of physical education and sports activities in our country.

The teachers have given great attention to this team. Its training has been subject to a deal of thought, and it has included both easy exercises and more and more difficult ones, especially in a later phase. Skill, coordination, space orientation have been in the focus of attention.

It should be noted that very good results have been obtained after one year's training, for many of the performers are now part of these trained for high performance in school clubs.

ABONAȚI-VĂ LA
REVISTA „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT"
PE ANUL 1989 !

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

PREGĂTIREA JUNIORILOR MARI LA FOTBAL ÎNTR-UN CICLU SĂPTĂMÎNAL DIN PERIOADA COMPETIȚIONALĂ

Lector univ. GHEORGHE NEȚA
Universitatea „Babeș-Boyai"-Cluj-Napoca

Pe baza obiectivelor și sarcinilor privind pregătirea juniorilor din grupa 16—18 ani la fotbal, prezentăm un material care să contribuie la realizarea acestora în cele mai bune condiții.

Urmărind rezolvarea multiplelor aspecte ce intervin între două etape oficiale, antrenorii eșalonului respectiv nu trebuie să slăbească atenția asupra îndeplinirii ritmice și cu perseverență a sarcinilor generale și speciale din ciclul săptămînal. Motiv pentru care sugestiile de mai jos vizează realizarea optimă a obiectivelor factorilor de antrenament în condițiile pregătirii jocurilor de campionat, a jucătorilor, în general, și a celor de perspectivă, în special.

1. **SPORIREA CAPACITĂȚII DE EFORT, ÎMBUNĂTĂȚIREA INDICILOR DEZVOLTĂRII FIZICE ȘI CALITĂȚILOR MOTRICE prin :**

a) Realizarea unui volum de efort superior, prin alergări în antrenamentele de vîrf, pe distanța de 1600 m, în 3/4 și 4/4 :

— alergări pe distanța de 1600 m, de 3 ori săpătmînal, în 3/4 și 4/4. Realizarea acestui volum de efort în funcție de planificarea propusă poate fi de exemplu astfel : marți 70%=1120 m ; miercuri 100%=1600 m ; joi 40%=640 m ; vineri 70%=1120 m ; sîmbătă 20%=320 m ; (total 4800 m) ;

— alergări pe distanță de 60×4 m, cîte 2—3 ori săptămînal în 4/4, cu pauză de 3 minute. Volumul de alergare se reduce cu 40—50%, evitîndu-se efortul în regim de 4/4 în cazul antrenamentelor de forță ;

b) realizarea unui volum sporit de efort prin alergări pînă la 10.000 m în 2/4 :

— alergări pe distanța de 8—10.000 m în 2/4 pentru realizarea unui volum crescut de alergare în regim de efort aerob, ce reprezintă mijlocul de bază pentru dezvoltarea marilor funcțiuni în vederea lucrului specific anaerob ;

— alergare de 12 minute, săptămînal ;

c) prelucrarea marilor grupe musculare pentru o dezvoltare armonioasă, cu indici ridicați de forță dinamică :

— folosirea, în fiecare antrenament, a unui grupaj de 4—6 exerciții, cu 10—12 repetări, pe parcursul a 3—4 serii ;

— folosirea, într-un ciclu săptămînal, de minimum 2 ori, a unui circuit ce se repetă de 3 ori, avînd 8—10 ateliere ;

d) dezvoltarea ritmică a motricității generale și mai ales cea specifică :

— utilizarea, săptămînală, a unor mijloace, cu minge și fără, în mod individual și în condiții de adversitate, care să reflecte condițiile de joc :

— alergări cu schimbări repetate de ritm și direcție ;

— evitarea și ocolirea adversarului ;

— porniri, opriri brusce și întoarceri ;

— căderi și ridicări, cu continuarea acțiunii ;

— ieșirea în prim-planul luptei, (pe sol și în aer) corp la corp, pentru intrarea în posesia mingii și protejarea ei în condiții de obstrucție și folosirea antijocului (ținere, tragere, împingere, piedică etc.) ;

— alergări varaite, cu fața, lateral, cu spatele ;

— sărituri de pe loc și din alergare, cu bătaie pe un picior și pe ambele ;

— plonjon pentru lovirea mingii cu capul ;
— execuții rapide pentru evitarea intervenției și contactului cu adversarul ;
— conducerea mingii în condiții de marcaj strict (prin frecvența mare a pașilor, dar cu fuleu mic, facilitînd astfel o bună stabilitate și posibiltiatea schimbării rapide a acțiunii) ;
— deslipirea și evadarea de lîngă adversarul direct, prin fente repetate și înlănțuite ;
— exploatarea spațiului și timpului cîștigate după depășirea adversarului ;
— stabilirea și folosirea unor circuite cu 10—12 ateliere ;
— folosirea unor jocuri dinamice de concurs și a unor jocuri sportive cu mare eficiență, cum este de exemplu baschetul.

Pentru realizarea obiectivelor de mai sus **se recomandă respectarea principiului alternării calităților motrice, în selecția și folosirea tuturor mijloacelor.**

Conținutul probelor de control, lunare sau periodice, rămîne la latitudinea antrenorului, cu condiția ca acestea să ajute la îmbunătățirea celor oficiale stabilite de F.R. Fotbal și la depășrea normelor individuale.

Pentru testarea lunară a juniorilor mari recomandăm, spre exemplu, următoarele probe și norme, stabilite de antrenor :

— alergări de viteză : 10 m — sub 2 sec. ; 30 m — sub 4 sec. 2/10 ; 60 m — sub 7 sec. 8/10 și 100 m — sub 12 sec. 4/10 ;
— aruncarea mingii medicinale de 6 kg, cu două mîini de deasupra capului și cu elan — 12 m :
— din poziția atîrnat, ducerea vîrfurilor picioarelor la bară — de 6—8 ori ;
— din stînd, cu picioarele întinse, aplecarea trunchiului cu ducerea vîrfului degetelor sub nivelul tălpilor cu 25—30 cm. (se execută la banca de gimnastică, pe un scaun sau pe scara tribunei) ;
— sărituri consecutive, cu desprindere de pe ambele picioare peste banca de gimnastică cu o minge medicinală de 6 kg în brațe — 15 sărituri × 4 ;
— din stînd, pendularea alternativă a picioarelor în sus, depășind nivelul capului ;
— sărituri de pe loc și lovirea mingii cu capul — 10×5. Mingea este suspendată la nivelul vîrfului degetelor brațului ridicat deasupra capului ;
— alergare continuă — 12 min. — peste 3200 m.

2. DESĂVÎRȘIREA TEHNICII ÎN CONDIȚII DE EFORT ȘI JOC DINAMIC

Procesul de pregătire trebuie să urmărească, în primul rînd, realizarea unei tehnici individuale care în condiții de joc, de efort continuu și adversitate, să se caracterizeze prin simplitate, utilitate, precizie și oportunitate ; să dezvolte în mod special jocul direct, eliminîndu-se la maximum mișcările în plus cu mingea. Numai în aceste condiții, procedeele tehnice pot să servească dinamicii crescute, specifice jocului competitiv.

Posesia mingii, spre exemplu, fără un scop tactic sau manevrarea acesteia fără un conținut tactic, nu se mai poate concepe astăzi mai ales că acest procedeu este prezent practic aproape la fiecare contact cu mingea. Conținutul tactic corespunzător poate fi asigurat numai dacă :

— se face pe direcția de atac, în general ;
— simultan cu preluarea se depășește adversarul (asigurîndu-se prin eliminarea momentană a acestuia o superioritate numerică) ;
— se execută cu fentă, în direcția opusă sau pe zonă liberă, eliberîndu-se de sub marcajul strict ;
— prin preluarea cu depășire, avantajul creat se exploatează în continuare, fie printr-o acțiune individuală, fie prin crearea unei faze eficace și utile echipei.

Urmărind un grad ridicat de utilitate este necesar ca, în general, procedeele tehnice înlănțuite să se execute în viteză crescută, să se scurteze timpul între preluare și transmitere. Exercițiile să fie precedate sau succedate de țîșniri, iar după depășirea adversarului să se mențină sau să crească viteza acțiunii respective. În cazul depășirii acțiunii prin autopasă, avantajul de spațiu și timp creat trebuie folosit la maximum, în timpul urmăririi mingii jucătorul avînd posibilitatea să decidă asupra acțiunii sau execuției tehnice imediate.

În privința procedeelor tehnice specifice finalizării, amintim ca o cerință de bază (a procesului de pregătire), folosirea mijloacelor în condiții specifice jocului competițonal, prin : conținut, circulație, adversitate, obstrucție, infracțiuni în toate acțiunile individuale și colective. Repetarea acestora va urmări, în același timp, dezvoltarea la un ridicat nivel a calităților psihice și morale indispensabile

acțiunilor de finalizare ca : hotărîre, concentrare, curaj, răspundere, tenacitate, sacrificiu, pofta de gol, insistență, acceptarea riscului și a contactului dur cu adversarul, stăpînirea de sine, angajamentul total.

3. FORMAREA DEPRINDERILOR TACTICE SPECIFICE CONCEPȚIEI REALISTE DESPRE JOCUL COMPETITIV

Recunoscînd și apreciind importanța majoră a stăpînirii și folosirii optime a acestor deprinderi, cu implicații directe asupra calității jocului și a rezultatelor, se recomandă :

— însușirea teoretică a principiilor de joc, în atac și apărare și aplicarea lor cu strictețe în joc ;

— însușirea și respectarea concepției de joc a echipei, a minimum 2—3 variante de atac și de apărare, precum și a unor sarcini individuale și speciale, în cadrul acestora ;

— cunoașterea exactă și realizarea precisă în joc, a sarcinilor ce decurg din funcțiile principale și secundare ale posturilor și liniilor, în fazele de atac și de apărare ;

— omogenizarea grupelor funcționale mici (în cadrul liniilor prin cupluri și interferența acestora prin tandemuri) și pe grupe de 3—4 jucători, pînă la realizarea jocului de ansamblu și a „blocului funcțional" al echipei ;

— însușirea și respectarea unor „reguli ale disciplinei tehnico-tactice" pe care trebuie să le stabilească antrenorul în scopul eliminării greșelilor și erorilor individuale, care pot influența rezultatul unui joc. Numai în baza acestei discipline și în cadrul stabilit de ea, jucătorii își pot manifesta spontaneitatea și personalitatea lor. În cadrul concepției și disciplinei de joc, nimic nu trebuie să fie întîmplător, ci numai dirijat, motivat și justificat. Odată stabilite în mod concret și precis, aceste reguli trebuie să servească în primul rînd, la realizarea concepției de joc preconizate și să devină obligatorii pentru toți jucătorii, în toate fazele de atac și de apărare, în cele tre zone ale terenului și pe toată durata jocului ! **Modelul de joc, funcțiile principale și secundare și sarcinile ce derivă din acestea trebuie cunoscute, însușite și respectate în totalitate de către toți jucătorii !**

Deprinderile tactice amintite, precum și disciplina fermă necesară pentru aplicarea lor în joc, constituie **viza trecerii la echipa de seniori, în perspectiva încadrării jucătorului în fotbalul de performanță.** Este singura cale cade poate asigura lansarea unor jucători care „știu și pot" rezolva cu maximă eficiență multiplele faze ale jocului actual !

4. FORMAREA ȘI DEZVOLTAREA SUPERIOARĂ A CALITĂȚILOR PSIHOFIZICE ȘI MORALE

Procesul teoretic și practic trebuie să atingă la această vîrstă cerințele și obligațiile specifice sportului de performanță. Perioada de cumpănă între „a fi sau a nu fi" jucător de valoare trebuie să scoată în evidență trăsăturile și particularitățile indispensabile unui jucător apt pentru a face față întrecerii sportive la un nivel competitiv superior.

Iată de ce, pe fondul sănătății morale și fizice, fără de care nu se poate continua, este necesar să urmărim educarea și testarea permanentă a jucătorilor.

Formarea și lansarea juniorilor talentați și dotați, precum și încadradea acestora în mod oportun și definitiv în eșalonul seniorilor, se poate realiza în condiții optime numai dacă contactul cu cei mari se face în mod treptat, dirijat și nu la întîmplare, motiv pentru care se impune programarea acestora la unele antrenamente și jocuri, alături de seniori.

Obținerea performanțelor și menținerea lor la nivelul cerințelor impuse de marea performanță nu se pot concepe fără însușirea și stăpînirea unor calități deosebite, specifice profilului psihologic și moral, care stau la baza pregătirii tuturor factorilor și a valorii lor competitive.

Antrenorilor le revine marea răspundere de a cultiva tinerilor un buchet de calități care condiționează personalitatea jucătorului ; să folosească o serie de parametri pentru testarea și aprecierea juniorilor în decursul anilor și în pragul trecerii lor în rîndul seniorilor.

Modelul psihologic și moral al jucătorului se poate defini și aprecia, în mod deosebit, după următoarele trăsături :

— mentalitatea față de sportul de performanță ;

— trăsăturile de caracter ;
— spiritul de sacrificiu și puterea de a renunța, în favoarea realizării idealului sportiv ;
— capacitatea angajării totale în momentele dificile și a solicitărilor maxime în antrenamente și jocuri oficiale ;
— angajarea voluntară în lupta sportivă pentru obținerea victoriei numai în condiții de fair-play ;
— puterea morală de a depăși perioadele dificile ale jocului oferite de valoarea adversarului și evoluția scorului, de a nu renunța la lupta sportivă indiferent de condițiile din teren ;
— subordonarea totală față de obiectivele și prioritățile echipei, printr-un dezvoltat spirit de colectiv ;
— starea de spirit în antrenamente și jocuri. Angajare față de pregătire și joc, răspunderea asumată față de propria pregătire ;
— modul și nivelul de manifestare a inteligenței de joc ;
— capacitatea de autoapreciere, de a recunoaște reala sa valoare sportivă, a calităților și lipsurilor ;
— starea de autodepășire permanentă ;
— stăpînirea de sine, pentru a nu vocifera și riposta în urma intervenției neregulamentare a adversarului sau la maniera de arbitraj ;
— capacitatea de concentrare maximă asupra jocului personal și echipei proprii, în tot timpul, trecînd peste unele provocări din partea adversarului sau publicului.

În final, considerăm că programarea și evidența curentă a întregului proces de pregătire, din ciclul sătpămînal, trebuie să se constituie în instrumente de maximă utilitate prin care se pot orienta și regla antrenamentele, se poate aprecia cantificarea efortului. Evidența acestuia, precum și a comportării juniorilor în jocurile oficiale, a evoluției lor în procesul formativ, sînt elemente de referință care furnizează informațiile necesare antrenorului. Analiza acestora permite dirijarea metodică a pregătirii, care să stea la baza unei pregătiri corespunzătoare, ce poate garanta creșterea și lansarea în fotbalul de mare performanță a unor tineri de perspectivă și cu personalitate.

GH. NEȚA : L'entraînement au football des juniors grands en un cycle hebdomadaire durant la période des competitions.

Les objectifs et les tâches de l'entraînement au football des juniors grands visent à la solution des multiples aspects qui doivent être constamment dans l'attention des entraîneurs. Il s'agit, en premier lieu, de la hausse de la capacité d'effort, de l'amélioration des indices du développement physique et des qualités motrices ; ensuite, du parachèvement de la technique dans des conditions d'effort et de jeu dynamique, de la formation des pratiques tactiques spécifiques à la conception réaliste du jeu compétitif ou de la formation et du développement supérieur des qualités psycho-physiques et morales. L'auteur présente des exercices et des moyens spécifiques pour réaliser les tâches et les objectifs. Il trâce en grandes lignes le modèle psychologique et moral du footballeur et les prinsipales caractéristiques qui le définisent.

GH. NEȚA : The Football Training of Juniors in Weekly Sessions During the Period of Competitions.

The author higlights a multitude of aspects implied by the juniors' training in football in terms of the intended goals and the tasks incumbent upon the coaches. He lays great stress on the need for greater effort capabilities, the improvement of the physical development pointers and of the motive qualities; then he draws attention to the need for perfecting techniques so as to enable the players to comply with any condition of effort and with dynamic playing, and to the importance of developing tactical skills in the light of realistic concepts about competitive playing as well as of steadily developing and improving the players' psychic, phisical and moral qualities. The author provides specific exercises and means of great help in carrying out the tasks and attaining the intended goals. He also provides a psychological and moral model — including the main characteristics — of the football player.

LEZIUNILE MUSCULARE TRAUMATICE

Dr. GH. DUMITRU
Dr. MĂDĂLINA COCOR
Cabinetul Medico-Sportiv
Policlinica Nr. 2 CONSTANȚA

Patologia traumatică a musculaturii striate, inclusiv cea legată de practicarea sportului sau a dansului, a rămas multă vreme prea puțin cunoscută. Lucrul s-a datorat în primul rînd lipsei de interes față de această cazuistică, eclipsată în viziunea majorității medicilor de interesările osteoarticulare ale aparatului locomotor, caracterizate în general printr-un tablou clinic mai spectaculos și o evoluție mult mai plină de incertitudini și riscuri.

În ultimele decenii exigențele pregătirii în sport au crescut însă tot mai mult, ajungîndu-se la solicitări de limită ale aparatului musculotendinos. Drept urmare, patologia părților moi, mai ales cea musculară, a trecut pe primul loc, în ce privește frecvența accidentelor și numărul zilelor lipsă de la programul de antrenament. Astfel, ANDRISI (citat de 14), într-o statistică referitoare la patologia sportivă a unei echipe profesioniste de fotbal, de-a lungul a opt sezoane succesive, găsește că accidentele musculare se află pe primul loc, cu o frecvență de 34,42%. La rîndul său, GONZALES ITURRI (18), găsește o frecvență și mai mare (38,65%) a acestor accidente musculare, deși populația sportivă luată în discuție cuprindea nu numai fotbaliști. De înțeles așadar de ce interesul sportivilor, antrenorilor și medicilor a devenit aproape brusc mult mai mare în ce privește patologia traumatică musculară, lucru reflectat și în frecvența progresiv crescîndă cu care articole dedicate acestui subiect, apar în revistele de medicină sportivă și traumatologie.

Interesul și căutările vizavi de acest tărîm au condus nu numai la înmulțirea, nebănuită pînă mai ieri, a datelor privitoare la examinarea clinică și paraclinică a unui sportiv care a suferit un accident muscular, ci și la conturarea unor concepții terapeutice și recuperatorii, fundamentate fiziologic și fiziopatologic, adecvate fiecărui tip de leziune, astfel încît vindecarea să fie cît mai rapidă și fără urmări negative.

Din păcate, în practica de zi cu zi a unui medic sportiv, apar suficiente situații care dovedesc că, în multe privințe, antrenorii și sportivii noștri nu țin pasul cu noile achiziții privind conduita față de un traumatism muscular. Se fac greșeli mari prin aceea că acuzele musculare sînt frecvent subestimate, minimalizate chiar, în situația în care anumite „interese de competiție" o cer, după cum, chiar și atunci cînd antrenorul și sportivul vor să ia unele măsuri, ei nu apelează la cele mai indicate, deseori acționînd prin manevre sau tehnici care amplifică leziunea inițială.

Iată deci argumentele pro ale întocmirii de față, iată și explicația acelei părți din ea care, contrar uzanțelor, se va concentra asupra unor atitudini pasive, de abținere care, paradoxal, pot fi mult mai utile decît activismul precipitat și semidoct, prea frecvent încă întîlnit pe terenurile noastre de sport.

A). CONTEXTUL FAVORIZANT ȘI CAUZAL AL ACCIDENTELOR MUSCULARE. MECANISM DE PRODUCERE

Cînd abordăm patologia musculară din perspectivă etiopatogenică, trebuie neapărat să facem ample referiri la o serie de factori favorizanți, care chiar dacă nu explică în totalitate fenomenele, se dovedesc a avea o certă implicare în apariția unor astfel de leziuni. În scop didactic, ei se pot clasifica în : factori tehnologici, ingienodietetici și individuali.

a). **Factorii tehnologici.** Aici vom include în primul rînd lipsa sau erorile de antrenament, care explică inadecvarea efortului la posibilitățile musculare, în momentul producerii accidentului. Urmează lipsa, insuficiența sau inadecvarea refacerii, a cărei importanță este foarte bine argumentată de PIN (29), prin paralelismul pe care-l face între modificările biochimice survenite în urma unui efort fizic intens și prelungit — reversibile în mod normal — și cele din intoxicația cu neuroleptice. El compară pe baza investigațiilor de laborator, (magneziemie, fosforemie, potasemie, pH, hemoglobinurie, mioglobinurie, izoenzima MM a creatinfosfokinazei, TGO, TGP), rabdomioliza determinată de probele de maraton, cu cea produsă de intoxicația cu neuroleptice, și constată că între aceste două conexte nu există decît, cel mult, deosebiri de grad, în ce privește alterările musculare survenite. Cu aceeași ocazie, s-a validat și eficiența incontestabilă a vitaminei E în restabilirea urgentă a normalității, în astfel de situații.

Cît privește lipsa încălzirii, sau erorile legate de aceasta nu mai este cazul să insistăm, legătura dintre acestea și apariția leziunilor musculare constituind deja un loc comun.

În sfîrșit, tot printre factorii tehnologici se includ materialele sportive inadecvate (încălțăminte, teren de joc), precum și anumite condiții atmosferice mai vitrege ; umezeală, frig etc.

b). **Factorii igienodietetici.** Se includ aici factori ce țin de viața sportivă (odihnă insuficientă), de alimentație (erori alimentare, rehidratare, insuficientă, inadecvată lipsa remineralizării în urma unor transpirații exagerate etc.), precum și administrarea unor medicamente cunoscute a avea urmări negative (anabolizante).

c). **Factorii individuali.** Sînt cei care vin să particularizeze reactivitatea unui anumit individ la o serie de condiții, condiții care acționînd asupra altora nu generează aceleași fenomene musculare neplăcute. Astfel, majoritatea autorilor atrag atenția asupra mai marii susceptibilități musculare din cazul sexului masculin, precum și asupra creșterii „fragilității musculare", o dată cu vîrsta. ANDRISI (citat mai sus), în același studiu, găsește că din totalul accidentelor musculare 28,9% survin la subiecți între 16 și 20 de ani, 31% la cei de 21—25 de ani și 42% la cei avînd între 26 și 30 de ani. Putem aminti aici de asemenea, posibilitatea existenței unei fragilități constituționale, de care suferă anumiți sportivi fragilitate ce-i predispune mult mai frecvent decît pe colegii lor la accidentele musculare.

În încheierea acestui comentariu dedicat factorilor favorizanți, trebuie să admitem, totuși, că enumerarea de mai sus nu acoperă în întregime posibilul context cauzal și favorizant al patologiei musculare și că recunoașterea și contracararea lor nu exclude posibilitatea apariției unor accidente de acest tip.

În general se poate vorbi de două cadre etiopatogenice fundamentale, distincte :

— accidente musculare prin traumatism direct, exogen (contuzii, plăgi) ;
— accidente musculare prin traumatism indirect, endogen.

Dacă în prima situație cauza este cunoscută, în cea de-a doua procesul declanșator este cel mai frecvent imprecis în mecanismele sale intime. La baza lui se pare că ar sta un dissincronism neuromuscular, din cauza unor multipli factori, mai mult sau mai puțin asociați ; fiziologici, histochimici, metabolici. Practic, de fiecare dată este însă vorba de o solicitare dincolo de posibilitățile momentane ale mușchiului în cauză.

Există o anume „preferință" în ce privește mușchii mai frecvent implicați ; cei ai membrelor inferioare, cu precădere mușchii poliarticulari, aflîndu-se de departe pe primele locuri în această ierarhie nefastă. 95% dintre accidentele musculare survin la nivelul acestora, după cum o dovedește bogata statistică a lui BENEZIS (1500 de cazuri). Astfel, pe primul loc se află ischiogambierii (mai cu seama semimenbranosul), urmați de tricepsul sural, dreptul anterior și adductori (cel mijlociu în primul rînd). Restul de 5% dintre accidentele musculare, se repartizează după cum urmeaza : 3% mușchii membrelor superioare (deltoid, biceps brahial și triceps) și 2% cei ai toracelui și trunchiului (mare pectoral, intercostali, abdominali).

O serie de cercetări recente privind contracția musculară excentrică, au oferit un număr de date care permit să se avanseze atît o nouă ipoteză privind patogenia leziunilor musculare endogene, cît și o metodă de prevenire a apariției acestora. Cum se știe, contracția excentrică este acel tip de contracție musculară, efectuată împotriva unei încărcături superioare forței dezvoltate de către mușchi, acesta alungindu-se și efectuînd un lucru muscular negativ, de frînare a alungirii.

În mod spontan, asemenea contracții excentrice acționează contra gravitației (aterizare din sărituri), sau a inerției, cum este cazul în schimbările bruște de direcție, sau la terminarea mișcărilor balistice.

Contracția excentrică prezintă o serie de particularități, care o individualizează în raport cu celelalte tipuri de contracție, și în special în raport cu cea concentrică, în care activitatea mușchiului se acompaniază de scurtarea acestuia. Astfel, în cazul unei contracții excentrice se produce o tensiune mai mare (KATZ, 1939), un consum energetic mai mic (pînă de la de 6 ori, după ASMUSSEN, 1953) și o activitate electromiografică mai redusă (BIGLAND și LIPPOLD, 1954 — toți citați de 2). Dacă se consideră că activitatea electrică este reflectarea numărului de unități motorii active din mușchi (BIGLAND și col., 1954), se poate conchide că numărul de fibre musculare recrutate pentru dezvoltarea aceleiași tensiuni, este mai scăzut în cazul contracțiilor excentrice decît în cazul celor concentrice (ABBOT și col. 1952, citați de 2). Ceea ce face ca încărcătura (deci și riscul lezării) pe o unitate motorie să fie mai mare comparativ cu un lucru muscular pozitiv de aceeași valoare.

Întrucît reducerea consumului de oxigen este mai marcată decît cea a activității electrice, „economia de oxigen" nu se realizează numai pe baza activării unui număr mai redus de fibre ci, realmente, fiecare fibră consumă mai puțin oxigen decît ar face-o în cazul unui lucru muscular pozitiv de aceeași valoare (BIGLAND — RITCHIE și WOODS, 1976, citați de 2).

Grație unui ingenios protocol experimental, NEWHAM, JONES și EDONARDS (1983), au demonstrat caracterul agresiv față de mușchi al acestui tip de contracție, analizînd totodată și ansamblul semnelor ce pun în evidență aceste efecte negative : mialgii„ diminuarea forței contractile, alterări histologice, respectiv creșterea concentrației de creatinfosfokinază în plasma sanguină. S-a mai semnalat de asemenea și reducerea forței contractile, după contracții excentrice repetate (DOLAN, GREIG și SARGEANT, 1985). Astfel, după o probă de 35 min. mers în coborîre, probă ce reclama un consum de oxigen egal cu 70% din VO_2 maxim, reducerea forței de contracție voluntară maximală a mușchiului cvadriceps, care lucrase în contracție excentrică, a fost de 45% și a persistat pînă la 96 h. Din contră, o oră de mers în urcare, deci un lucru muscular pozitiv, ce necesită 80% din VO_2 maxim, antrena o reducere a forței de contracție voluntară maximală de doar 5%, mușchiul cvadriceps respectiv revenindu-și de altfel la 24 ore după efort.

Foarte interesante s-au dovedit și constatările investigațiilor enzimatice, știut fiind că, practic, concentrația creatinfosfokinazei sanguine ar putea constitui una dintre metodele cele mai sensibile de depistare a leziunilor musculare. Pentru obținerea de informații exclusiv referitoare la starea țesutului muscular, este necesar însă să se dozeze doar CPK (creatinfosfokinaza) ce provine din mușchii striați scheletici (forma MM), și să se facă abstracție de formele MB și BB, pe care le poate elibera miocardul și creierul. Concentrații serice de CPK—MM care trec de 65 ui/l, indică cu certitudine existența de leziuni musculare. Toți subiecții ce efectuaseră contracții excentrice au prezentat o creștere imediată de peste 400 ui/l a creatinfosfokinazei. La jumătate dintre ei, ea a revenit la normal în 24 h, pe cînd, la cealaltă jumătate, a continuat să crească 4—5 zile, ajungînd pînă la 34 500 ui/l, și nerevenind la normal decît după 7—9 zile. Legătura dintre contracția de tip excentric și augmentarea CPK sanguine este cu atît mai evidentă cu cît s-a constatat că după probe de cros sau ciclism, nivelul acesteia în sînge nu depășește 2—300 ui/l.

Dar pe lîngă aceste semne indirecte privind efectele nocive ale contracției excentrice asupra mușchiului, s-au constatat și o serie de alterări histologice, la nivelul mușchilor care realizaseră un lucru negativ o anumită durată de timp. Astfel, s-a constatat că la finele unei asemenea perioade de cîteva zeci de minute de contracții excentrice, 40% dintre fibrele examinate prezentau ruperi ale sarcomerelor și dezorganizări ale liniei Z. În următoarele zile aceste leziuni deveneau mai importante, astfel că proporția fibrelor anormale atingea 55%. Caracterul precoce al anomaliilor histologice și, pe de altă parte, consumul energetic mai redus pretins de contracțiile excentrice au permis să se conchidă că respectivele leziuni erau, cel puțin în faza lor inițială, de origine mecanică. Ținînd cont că la nivelul discului Z, sistemul tubular transvers intră în contact cu extremitățile sistemului tubular longitudinal, ne putem imagina efectul dezorganizării acestei formațiuni asupra activității contractile, a sarcomerului.

Cunoscîndu-se aceste efecte negative ale contracției musculare excentrice, natural că s-au amplificat și preocupările de a le preveni, sau contracara, într-un

mod cît mai eficient. JONES și NEWHAM (1985) au studiat consecințele antrenamentului specific asupra modificărilor negative produse de contracțiile musculare de acest tip, dovedind că, realmente, repetarea săptămînală a lor, în ritm de 4 repetări pe minut, timp de 20 de minute, făcea ca începînd cu a 3-a sătpămînă, semnele de sufedință musculară să dispară. Acest efect protector al antrenamentului se menținea cca. 12 săptămîni.

S-a mai constatat că antrenamentul specific în regim excentric permite un cîștig de forță superior celui din cazul regimului concentric (8), adaptare care se realizează la nivel metabolic-energetic, la nivel de coordonare intramusculară a unităților motorii, în execuția respectivului tip de lucru și, de o manieră ipotetică deocamdată, la nivel structural ; sinteza de proteine specifice striurilor Z.

Datele menționate mai sus, alături de altele nesemnalate aici, sugerează deci, că ar fi posibil să se considere contracția de tip excentric drept o cauză a leziunilor musculare, ipoteză pentru a cărei validare se simte încă nevoia de probe suplimentare.

B). HISTOPATOLOGIA LEZIUNILOR MUSCULARE

Pornim în dezvoltarea acestui subiect de la faptul că, după cum se știe, sistemul conjunctivo-vascular este în relație extrem de intimă cu masa musculară cărnoasă (țesutul muscular propriu-zis), și de aceea el va juca un rol primordial în simptomatologia fizică a accidentelor musculare și în procesul de rparație. Totdeauna un accident muscular presupune deci ruperea unui număr mai mare sau mai mic de fibre musculare, ruperea țesutului conjunctiv și a vaselor din vecinătate, și ruperea filetelor nervoase. De aceea, în general, leziunile musculare vizibile microscopic (deci cele care depășesc granița învelișului celular), se comportă potrivit regulilor procesului inflamator, amploarea acestuia variind în funcție de întinderea leziunii inițiale și de tratamentul aplicat. Vom recunoaște și aici deci cele trei faze clasice ale reacției inflamatorii : faza vasculo-exudativă, faza celulară și faza de reparație.

Faza vasculo-exudativă. Se caracterizează printr-o vasodilatație capilară, care se acompaniază aproape instantaneu de un edem interstițial. Acest fenomen de congestie activă are lor desigur în zonele perilezionale, la nivelul capilarelor integre. În cazul unei rupturi musculare și arteriolare deja importantă, se constată o zonă traumatică centrală, constituită din hematii mai mult sau mai puțin lizate și fragmente musculare și conjunctive. Apoi, în jurul acestei zone, un edem interstițial ce disociază fibrele musculare, chiar fasciculele, edem a cărui importanță se atenuează în mod centrifug.

La sfîrșitul acestei faze, se pot întîlni deja celule de tip inflamator, în principal polinucleare, ce afluează pe cale sanguină sau prin leucodiapedeză către teritoriul traumatizat.

Faza celulară. Celulele polinucleare sînt înainte de toate precursorii unei populații celulare variate, în care fiecare element va contribui, după capacitățile sale, la lizarea structurilor moarte, apoi la fagocitarea acestora, pentru a le elimina din focarul inflamator. Ansamblul celulelor inflamatorii formează un granulom, și de aceea această a doua fază este uneori denumită fază granulomatoasă.

Faza de reparație. În acest stadiu totul va depinde de importanța leziunii inițiale și se poate asista la trei tipuri de evoluție :

— cicatrizarea perfectă (restitutio ad integrum) în 15—20 zile,

— cicatrizarea fibroasă, sau

— persistența hematomului și transformarea sa (hematom închistat, calcificare, osificare).

În cele ce urmează, vom insista asupra fenomenului de regenerare musculară (care stă la baza primului mod evolutiv), noțiune pe cît de nouă pe atît de revoluționară și dătătoare de speranțe.

După publicarea în 1863 a celebrului tratat al lui KÖLLIKER, antrenamentul sportiv și tratamentul leziunilor musculare au rămas bîntuite de o dogmă cvasiseculară : cum că fibrele musculare ar constitui celule foarte diferențiate, ca și neuronii și, in consecință, ele ar fi incapabile de proliferare. Astăzi, în lumina ultimelor cercetări experimentale, se știe că după un traumatism muscular, pentru repararea mușchiului intră simultan în acțiune două procese complementare și antagoniste : regenerarea musculară și formarea de țesut cicatricial. Dar în timp ce cicatrizarea conjunctivă a fost recunoscută și acceptată de mult timp, posibilitatea regenerării

fibrelor musculare la adult a constituit, pînă în ultimii ani, subiectul unor aprigi controverse.

S-a constatat că într-o fibră musculară necrozată, dintre toți mionucleii, cîțiva, 2—5%, nu degenerează. La microscopul electronic s-a văzut că, de fapt, acești nuclei nu aparțin fibrei necrozate și celulelor mononucleate miogenice, cunoscute și sub numele de celule satelite, descoperite de MAURO în 1961. Aceste celule se găsesc în mod normal în stare dormindă (nucleu heterocromatic, citoplasmă restrînsă, cîteva mitocondrii și un mic aparat Golgi), și sînt prezente în tot cursul vieții unui om, deși către vîrstele mai înaintate numărul lor se reduce. Se mai știe că în mușchiul lent, densitatea lor este evident mai mare decît în cel rapid.

În mod obișnuit, celulele satelite sînt situate în interiorul tubului endomisial, tub constituit dintr-o membrană bazală, predominant colagenică, și care înconjură fiecare fibră musculară. După un traumatism muscular, celulele satelite proliferează (SCHULTZ a arătat că este vorba nu numai de o proliferare a celulelor satelite ale zonei lezate ci, în aceiași măsură, și de o migrare a acestora din zonele vecine, sănătoase), se transformă în mioblaști (mononucleați, nestriați, analogi mioblaștilor embrionari) și se aliniază cap la cap, fuzionînd în lungime și formînd celule multinucleate (sarcoblaști sau miotubi). Fuzionarea acestor celule nu este sincronă, putînd coexista sub membrana bazală, în același timp, și mioblaști și miotubi. Pe de altă parte, un număr de celule miogenice mononucleate nu fuzionează, ci se alipesc de fibra musculară vecină, devenind noi celule satelite.

Miotubii sînt, de fapt, fibre musculare tinere, caracterizate printr-o dispunere centrală a nucleilor și prin prezența de miofibrile situate în periferie, care nu au încă aspect striat. Acești miotubi își pot face apariția deja în a 5-a zi după necroză. În continuare miotubii se îngroașă, prin multiplicarea miofibrilelor, și devin o fibră musculară adultă, cînd nucleii centrali migrează în periferie.

Remarcăm deci, că procesul de regenerare recapitulează embriogeneza musculară, aspectul miozinei modificîndu-se și el succesiv, prin trecerea de la tipul inițial, embrionar, la tipul fetal și, în sfîrșit, la tipul adult, lent sau rapid, în funcție de nervul care reinervează mușchiul.

Calitatea reparației musculare va depinde atît de o serie de factori locali, cît și de factori mai generali, care-și vor pune amprenta asupra desfășurării acestui proces. Dintre factorii locali vom aminti în primul rînd amploarea leziunii și mărimea hematomului. Regenerarea musculară este de asemenea strict dependentă de restabilirea rapidă a perfuziei tisulare și de procesul de reinervație. Astfel, s-a dovedit că totdeauna este prezentă în zonă proliferarea neocapilară, care se realizează prin înmuguriri ale vaselor lezate, aflate la marginile focarului lezional. Mobilizarea precoce a mușchiului stimulează această proliferare capilară.

Reinervația este și ea absolut necesară mai ales pentru maturizarea fibrelor musculare striate tinere și diferențierea acestora în fibre lente și rapide, în funcție de motoneuronul care le inervează. O neofibră musculară neinervată se atrofiază progresiv și regresează la stadiul de miotub.

Restabilirea joncțiunii neuro-musculare presupune mai întîi creșterea nervului, care se realizează fie pornind de la nervii lezați, fie prin colonizarta zonei lezate, colonizare avînd ca punct de plecare fibrele nervoase adiacente, sănătoase. Ulterior, noii nervi trebuie să stabilească joncțiuni cu noile fibre musculare. S-a constat că aceste joncțiuni se realizează preferențial cu vechea membrană bazală, la nivelul vechilor plăci motorii deși, în anumite cazuri, se pot crea și joncțiuni neuromusculare complet noi.

În ce privește factorii generali, vom aminti mai întîi vîrsta subiectului ; am văzut deja că densitatea în mușchi a celulelor lui Maure scade cu creșterea vîrstei. Vom menționa de asemenea și starea de nutriție și cardiovasculară a organismului celui accidentat. În sfîrșit, vom accentua asupra importanței inducerii unei tensiuni pasive în axul mecanic al mușchiului, tensiune care favorizează regenerarea și stimulează morfogeneza armăturii conjunctive (ALLBROK, 1981 : SCHULTZ, 1984, citați de 14). Acești autori au dovedit experimental că este indispensabil a se aplica o tracțiune la fiecare extremitate a mușchiului aflat în curs de regenerare, tracțiune ce va permite o mai bună orientare a noilor fibre musculare, în timp ce imobilizarea ar duce la o structurare anarhică a țesutului reparator.

Solicitările funcționale dirijate, au și ele o deosebită importanță. O serie de autori au demonstrat experimental că o imobilizare scurtă (cîteva zile), imediat

după accident, urmată de o mobilizare precoce, au drept urmare producerea unui hematom inițial mai restrîns, întîrzierea maturizării cicatricei fibroase, accelerarea rezorbției hematice, regenerarea mai precoce și mai masivă, o bună orientare spațială a fibrelor regenerate și o stimulare a restaurării funcționale a fibrelor noi.

Cu ocazia cercetărilor menționate mai sus, s-a constatat că, uneori, se pot înregistra anumite aberații de la regenerare. Astfel, cînd fuziunea cu restul rămas dintr-o fibră se face în mai multe puncte, pot apare fibre „în furculiță", iar cînd regenerarea este parțială, pot rezulta fibre de talie mai mică sau fibre cu un contur rotunjit. Asemenea aspecte anormale sînt mult mai frecvente în situațiile cînd vindecarea este acompaniată de fenomene ischemice locale, sau în condiții de hipoxie.

Toate datele de mai sus, deși deocamdată provenind în general din experimente pe animale, pun într-o altă lumină, mai încurajatoare, problema vindecării accidentelor musculare. Ele sprijină, atunci cînd este vorba de intervenția chirurgului, atitudinea de restaurare conservatorie, cu restrîngerea la minimum a îndepărtării porțiunilor distruse ale mușchiului, deoarece dacă se îndepărtează mari porțiuni din acesta, se înlătură și celulele satelite, singurele resurse de regenerare musculară. Totodată este argumentată necesitatea reparării arborizațiilor circulatorii și nervoase, prin restaurări microchirurgicale, sau implantări arteriale și nervoase în masa musculară lezată.

Simptomatologia și evoluția unui accident muscular vor depinde totdeauna de nivelul la care se produce leziunea (biochimic, histologic, anatomic) și, ținînd seama de acest criteriu, se poate întocmi următoarea stadializare.

— **Stadiul 0** ; lezare reversibilă a fibrei musculare (modificare metabolică intracitoplasmatică, lezarea structurilor miofibrilare, a mitocondriilor, etc.), fără afectarea țesutului conjunctiv de susținere. Simptome : durere moderată, contractură musculară, diminuarea moderată a forței musculare. Evoluție : recuperare totală în cîteva ore.

— **Stadiul I** : lezare ireversibilă a cîtorva fibre musculare, cu creșterea serică a proteinelor și enzimelor musculare. Devine necesară regenerarea fibrelor musculare. Nici în acest caz țesutul conjunctiv de susținere nu este afectat. Simptomele vor fi aceleași ca mai sus, dar de o intensitate mai marcată. Se produce recuperare totală, cu reparare anatomică ad integrum, în cîteva zile.

— **Stadiul II** : lezare ireversibilă a unui număr restrîns de fibre musculare, lezare minoră (fără dezorganizare exagerată) a țesutului conjunctiv de susținere, cu absența hematomului intramuscular vizibil pe ecografie. În acest caz, nuse poate ajunge la reparație ad integrum, dar cicatricea care va rezulta poate fi de bună calitate. Simpotomatologia va consta în durere și impotență marcată care însă nu impun întreruperea imediată a activității în cursul căreia a intervenit accidentarea. Vindecarea se obține în 8—10 zile.

— **Stadiul III** : Corespunde lezării a numeroase fibre musculare, cu lezarea majoră a țesutului conjunctiv și formarea unui hematom intramuscular. Simptomul principal este durerea acută, ce survine în cursul unui efort intens, durere care impune întreruperea gestului sportiv început. Evoluția este variabilă și va depinde de numărul fibrelor lezate, de importanța hematomului și a hiatusului dintre cele două capete ale leziunii, precum și de faptul dacă aponevroza a fost sau nu interesată. Cicatrizarea este totdeauna imperfectă și se realizează în 3—12 săptămîni. În cazul unui tratament inadecvat, se poate produce o evoluție defavorabilă, prin organizarea hematomului, ori prin cicatrizarea fibroasă hipertrofică sau fibrochistică.

— **Stadiul IV** : ruptură sau dezinserție musculară completă.

C). EXAMINAREA UNUI SPORTIV CARE A SUFERIT UN ACCIDENT MUSCULAR

Stabilirea diagnosticului, în cazul unui accident muscular, se bazează pe examenul clinic și pe investigațiile paraclinice. Unui medic cu experiență, examenul clinic îi este suficient pentru diagnosticarea exactă în 77% dintre cazuri.

Se începe cu anamneza, efectuată metodic, cu răbdare, în scopul de a stabili cu precizie factorii favorizanți, circumstanțele accidentării, acuzele subiective și tratamentul efectuat pînă la prezentarea la medic.

Examinarea propriu-zisă se va efectua totdeauna atît în clinostatism cît și în ortostatism și va consta în inspecție și palpare, completate de examenul

funcţional în condiţii de execuţie a mişcărilor (pasive, active, active cu rezistenţă), sau de alungire pasivă a muşchiului interesat. O importanţă deosebită o are palparea, care constituie de fapt timpul capital al examinării. Ea se efectuează în diferite poziţii funcţionale, începe cu aprecierea temperaturii cutanate şi, după ce se preocupă de depistarea eventualelor modificări de formă şi contur a regiunii afectate, sfîrşeşte prin a aprecia balotarea musculară (diminuată în caz de hemoragie sau hematom intramuscular), manevră specifică examinării muşchiului scheletic.

Examenul paraclinic, care se bazează în principal pe două tehnici investigatorii (termografia şi ecografia), are valoare limitată în faza acută a leziunii, mai ales dacă tratamentul s-a instituit imediat, pe teren, şi a fost bine condus. Din contră, el se dovedeşte indispensabil în complicaţii, în bilanţul preoperator şi în cel medico-legal.

TERMOGRAFIA. Utilizată în studiul accidentelor musculare încă din 1976, se bazează pe tehnica teletermografiei în infraroşii, şi dă relaţii despre starea vasculară locală şi regională. Ea permite vizualizarea şi măsurarea temperaturii superficiale la nivelul unui segment corporal, pe un ecran înscriindu-se termograma respectivă, o imagine policromă, unde fiecare variaţie de culoare corespunde unui gradient de temperatură. Pentru a da relaţii cît mai utilizabile şi reale, este necesar ca cu 24 h. înainte să nu se efectueze masaje, fizioterapie sau aplicaţii de pomezi şi, de asemenea, atunci cînd se execută în aceeaşi zi termografia, să preceadă ecografia, deoarece şi aceasta perturbă temperatura în segmentul examinat. Examinarea se realizează de regulă bilateral, şi numai o diferenţă interlaterală de peste 0,5—0,6° trebuie considerată semnificativă.

Practic, toate leziunile musculare modifică termogeneza, putînd duce la apariţia de focare hipertermice, ce corespund creşterii debitului sanguin local, sau hipotermice, acestea din urmă semnalînd fie o vasoconstricţie reflexă, nociceptivă, fie o compresiune arterială, datorată unui hematom sau unei cicatrici. În mod schematic, o imagine hipotermică se poate datora deci unei leziuni recente grave, sau unei evoluţii cronice, complicate, în timp ce hipertermia semnalează un traumatism recent, sau unul vechi, neglijat sau prost tratat.

Termografia uşurează diagnosticul de gravitate şi permite, prin controale succesive, urmărirea precisă a evoluţiei, adaptarea din mers a terapiei şi fixarea cu exactitate a vindecării anatomice, totdeauna mai tardivă decît vindecarea clinică. În acest fel se evită recidivele, deoarece, conform criteriilor clinice de vindecare, sportivul are tendinţa de a relua prea devreme efortul specific. Cel mai prudent este ca reluarea activităţii să se propună cînd se revine cu 3/4 din valoarea picului termic (36).

Examinarea termografică durează cca. 15 min., şi este absolut inofensivă pentru pacient. Are totuşi neajunsul de a nu permite cu foarte mare precizie localizarea leziunilor, mai ales a celor profunde din cazul ischiogambierilor (10).

ECOTOMOGRAFIA. Este utilizată în traumatologia musculară începînd din 1980. Este vorba de ecografia bidimensională, care dă o imagine anatomică a leziunii, prin intermediul veritabilelor „cupe musculare", realizate pe baza reflectării unui fascicol de ultrasunete. Durata examinării este de 15—20 de minute. Condiţii :

— nu se efectuează mai dvreme de a 4-a, a 5-a zi de la accident; ;

— subiectul trebuie să fie calm, destins, în decubit ;

— muşchiul studiat — dacă se poate — trebuie să se afle în extensie pasivă, ceea ce asigură o ecogenicitate mai mare ; se poate completa cu o explorare în contracţie ;

— investigaţia se efectuează bilateral, pentru comparaţie.

Semiologia ultrasonoră va depinde de tipul accidentului, de importanţa epanşamentului şi a inflamaţiei, de tratament şi de modalitatea evolutivă a leziunii iniţiale. Ca şi termografia, ba chiar în mai mare măsură, şi această tehnică îşi are limitele ei ; ea poate da imagini fals negative în 24% din cazuri (termografia doar în 11%), în cicatrici fibroase, rupturi fără hematom colectat, leziuni superficiale, mai ales dacă au sub un centimetru mărime. Imagini fals pozitive se pot înregistra în schimb doar în 8% dintre cazuri : imagini hipo — sau anechogene pe muşchi sănătos. Nu mai este nevoie credem, să accentuăm asupra faptului că realizarea şi, mai ales, interpretarea ecografiilor, constituie activităţi foarte delicate, ce necesită multă pricepere şi experienţă din partea ecografistului. Tot atît de adevărat este, că pentru a ne asigura de o bună calitate a ecografiei, trebuie să dispunem de o

aparatură corespunzătoare, ale cărei performanțe să o recomande unei atari utilizări.

Din cele de mai sus, putem constata că cele două tehnici nu numai că nu se exclud, ci chiar se completează între ele ; termografia, depinzînd de starea vasculară reacțională, permite o investigare funcțională a segmentului respectiv, în timp ce ecografia ne oferă relații ce țin de structură, de anatomie.

Amintim, în continuare, cîteva date și despre tomodensitometrie și rezonanța magnetică nucleară (RMN). Prima oferă imagini cu un contrast excepțional, și o bună rezoluție spațială. Măsurătorile de distanțe, suprafețe și densități se efectuează relativ simplu și rapid.

Dintre avantajele acestei tehnici în patologia musculotendinoasă, reținem :

— separația foarte netă a diferiților mușchi și tendoane, chiar în zonele bogate în grăsime ;

— vizualizarea globală a unui segment de corp uman, de la piele la os ;

— studiul satisfăcător al leziunilor musculare, al contururilor și raporturilor lor.

Dezavantaje :

— absența imaginii dinamice ;

— dificultatea obținerii de cupe multiplane ;

— probleme de separație vizuală a diferitelor densități de culoare, în corpul mușchilor și tendoanelor ;

— încetineala examenului ;

— costul, deocamdată foarte ridicat.

RMN constituie o tehnică revoluționară și neiradiantă, care permite obținerea de excelente imagini, în cupe plasate în diferite planuri spațiale. Se pot evidenția foarte bine eventualele modificări de structură. Este, pentru moment, un examen de mare sensibilitate dar de mică specificitate, extrem de scump, deci greu abordabil în mod curent.

Mai pot fi amintite, la acest punct al examinărilor paraclinice, și o serie de analize de laborator ; dozări de creatină (sanguină și urinară) creatinfosfokinaze, LDH, 5 methylhistidină. Cu excepția CPK (izoenzima MM) — și aceasta destul de greu de dozat — nici una dintre celelalte substanțe nu este specifică mușchiului și, ca atare, nu poate aduce mari beneficii în formularea diagnosticului și prognosticului accidentelor musculare

D). TIPURI DE LEZIUNI MUSCULARE

I — LEZIUNILE EXTRINSECE

Aici încadrăm plăgile, dilacerațiile și contuziile musculare. Nu vom insista asupra primelor două categorii, deoarece acestea sînt destul de rar întîlnite în practica medicosportivă. Și chiar atunci cînd, totuși, survin la un sportiv, ele au de obicei o cauză extrasportivă ; accident de muncă, accident rutier etc.

Contuzia traduce anatomic traumatismul direct al mușchiului și poate fi benignă sau gravă. Tipul leziunii și gravitatea sa sînt condiționate de violența traumatismului și de starea funcțională a mușchiului în momentul impactului, un mușchi relaxat fiind mai puțin sensibil decît unul contractat.

Contuzia benignă reprezintă o simplă zdrobire a fibrelor musculare, cu reacție vasculară locală moderată, infiltrat edematos și hemoragic, în timp ce contuzia gravă se însoțește de manifestări vasculare ample și are frecvent o evoluție imprevizibilă, complicată.

Termografia în cazul contuziilor grave evidențiază o hipertermie foarte localizată, uneori însoțită de o hipotermie globală sau regională a membrului, urmare a tulburărilor vasculare reflexe.

La examenul ecografic, epanșamentul hematic sau edemul reacțional se pot traduce printr-o discretă mărire de volum a mușchiului traumatizat, a cărei arhitecturi este dezorganizată de prezența zonelor hipoecogene, heterogene, rareori circumscrise. Extrem de rar se formează colecții limfatice, care se pot confunda cu un hematom.

Complicațiile de tip osificare posttraumatică, sau vindecările lente și dificile, de tip sclerozi retractilă, în cazul contuziilor grave, sînt destul de frecvente. Uneori pot surveni și hernii musculare, ca urmare a ruperii aponevrozei.

II— LEZIUNILE INTRINSECE (ENDOGENE).

Contractura. Constă într-o tetanizație reflexă, consecință, la nivel muscular, a acumulării de toxine a metabolismului muscular de efort, pe fondul unei deshidratări și a unor tulburări de excitabilitate, (Se știe că dacă mușchii lucrează excesiv în anaerobioză, ei ajung să producă prea mult acid lactic, iar acidoza intrafibrilă, la rîndul ei, perturbă schimburile ionice). Pe lîngă acest tip de contractură, primitivă, de sine stătătoare, ce apare în cazul mușchilor prost recuperați după eforturi extrem de prelungite (deci în contextul unei acumulări de oboseală), mai poate exista și o alta, ce constă într-o perturbare funcțională reflexă, de însoțire, în cazul unei leziuni musculare mai grave, sau al unor accidente articulare.

Durerea în contractura primitivă se instalează progresiv, insidios, pe măsura continuării efortului. Sportivul o menționează ca fiind difuză, de un tip greu de descris : senzație de crampă, de mușchi ce se strînge, senzație care nu dispare în repaus, deși mersul nu este afectat.

Inspecția poate decela o tumefiere moderată și difuză a segmentului de membru interesat. La palpare, se constată un fascicol muscular îndurat și dureros, uneori întreg mușchiul căpătînd acest aspect. Contractarea mușchiului este durereoasă, ca de altfel și întinderea pasivă. Termografia și ecografia nu evidențiază, deobicei, abateri de la normal.

În general, o contractură primitivă evoluează favorabil, fără surprize, în caz de diagnosticare precisă și instruire a unui tratament adecvat. În situația contrară, poate constitui punctul de plecare al unei leziuni mult mai grave. Se poate relua antrenamentul specific după aproximativ 10 zile.

Elongația, care se poate însoți sau nu de contractură, corespunde unei dezorganizări macromoleculare la nivelul miofibrilei, fără leziuni histologic vizibile ale celulei. Incidentul poate fi banal, dar precizabil, sau pur și simplu neprecizabil, uitat, sportivul afirmînd că a resimțit dureros seara, după meci sau după antrenament, uneori chiar a doua zi. Chiar atunci cînd momentul accidentării poate fi precizat, subiectul afirmă că a putut termina acțiunea începută, chiar meciul sau antrenamentul.

Durerea este discretă, surdă dispare în repaus și permite deobicei mersul normal. La inspecție, segmentul respectiv se prezintă normal. Palparea pune în evidență o bandă musculară în tensiune, sau chiar mușchiul în totalitate întărit, fără a se putea preciza un anumit punct dureros. Balotarea este normală, cu excepția situațiilor cînd există o contractură asociată, Mișcările active cu opoziție sînt normale ca amplitudine, uneori puțin sensibile la capătul cursei. Și mișcările pasive de întindere pot fi sensibile la capătul cursei.

Termografia este negativă. În ce privește ecografia mulți autori susțin că și ea este negativă, dar ZUINEN (36), o autoritate în materie, afirmă că explorarea atentă a lojilor musculare pune în evidență mici imagini „în flacără", hipotransparente, la nivelul fasciculelor miofibrilare. Aceste zone depun mărturie despre o fază lichidiană, sînt de volum redus și prezintă o lungime de 3—7 mm/1 mm. Foarte frecvent, după respectivul autor, asemenea imagini demonstrează că limita elasticității fibrelor a fost depășită și că unele dintre ele s-au rupt formînd o cavitate de dimensiuni minime. Totuși, pentru ca acestor imagini să li se accepte semnificație patologică, este necesar ca ele să fie localizate acolo unde se percepe durerea, altfel trebuind să fie considerate artefacte. Totodată, ele trebuie verificate după o săptămînă cînd, în mod normal, regresează.

Afecțiunea are totdeauna o evoluție favorabilă, atunci cînd nu se fac anumite imprudențe, și presupune o indisponibilitate pentru efortul specific de cca. 14 zile. Netratată cum trebuie, ea se poate complica printr-o leziune mai gravă ; l'elongation fait le lit du claquage".

Ruptura (leziunea) musculară fasciculară. În jargonul sportiv de sorginte franceză, acest traumatism muscular corespunde termenului de clacaj, onomatopee jurnalistică nu rareori utilizată și de către personalul medical. Este vorba de ruperea, pleznirea, deci întreruperea continuității mai multor fibre musculare, urmată de apariția unei hemoragii locale. Acesta este de departe accidentul cel mai frecvent, reprezentînd 50% dintre toate accidentele musculare.

Momentul apariției este precis totdeauna. În majoritatea cazurilor nu se mai poate continua nici acțiunea începută, nici jocul sau antrenamentul. În jumătate din cazuri, sportivul afirmă că accidentul a fost precedat de discomfort, de senzația că „îl ținea" ceva, manifestări ce se instalaseră cu cîteva minute sau secunde înainte de momentul în care a simțit o veritabilă lovitură de cuțit, sau de bici, în plină masă musculară. Durerea aceasta foarte vie, chiar sincopală, precis localizată, diminuă în următoarele minute, prin imobilizarea reflexă a segmentului respectiv, pentru a lua un aspect de fond dureros, cu rare paroxime. Amplitudinea durerii inițiale, ca și evoluția ei imediată, nu constituie totuși un criteriu precis de dignostic sau prognostic.

La inspecție, în mai mult de un caz din două, se observă o anomalie a conturului, cu edem lezional sau perilezional și/sau hematom lezional și perilezional. Atunci cînd leziunea este superficială, se poate constata, în cîteva zile, o echimoză, care semnalează ruperea aponevrozei și difuzia hematică.

Palparea, în primele 24 de ore, revelează o durere vie, precis localizată. Se mai poate constata o solutie de continuitate, precum și o contractură reacțională. Balotarea este diminuată și sensibilă.

Mișcările active cu opoziție sînt posibile, dar totdeauna dureroase și limitate. Întinderile pasive sînt și ele, de asemenea, dureroase și limitate.

În cazul unei leziuni de mică întindere, termografia evidențiază o zonă hipertermică, ce diminuă cu trecerea zilelor. Cînd ruptura este mai severă, mai întinsă, se constată o zonă hepertermică netă, precoce și persistentă, care poate fi mascată tranzitoriu de o hipotermie reflexă. Puțin cîte puțin, imaginea termică regresează, în general în 3 săptămîni.

Cît privește investigația ecografică, și aici rezultatele vor depinde de amploarea leziunii. Specifică acestui tip de leziune îi este „imaginea în triadă", care constă într-un fin lizereu ce desenează o cavitate, în care se află o „limbă de clopot". Lizereul, hiperecogen, corespunde limitelor cavității, lacuna hipoecogenă reprezintă cavitatea serohematică, iar „limba de clopot", hiperecogenă, este capătul retractat al fibrelor musculare rupte. Pentru a obține o asemenea imagine specifică sînt necesare secțiuni longitudinale sau ușor oblice ale regiunii lezate.

Cavitatea serohematică (hematomul) va prezenta în timp o ecogenitate variabilă, depinzînd de structura sa ; bogată în celule, fibrină, etc. Deobicei, la primele examene, hematomul este transsonor, cu o întărire posterioară clară ; ulterior el se încarcă de ecouri declive, sau în suspensie, și pierde întărirea posterioară. Mai rar, după o ecogenicitate inițială discretă, devine transsonor. Oricum, atîta timp cît structura lui este lichidiană, dă o întărire posterioară. Hematoamele ce se colectează de-a lungul unei aponevroze se traduc printr-o bandă liniară, anecogenă sau hipoecogenă.

Atunci cînd leziunea este mai mică, pe ecografie se identifică doar o zonă hipoecogenă, fără contururi precise, sau o zonă heterogenă cu contururi neregulate.

Ruptura musculară și dezinserția musculatendinoasă. Ruptura musculară reprezintă întreruperea completă sau cvasicompletă a continuității mușchiului, la nivelul corpului său cele două capete retractîndu-se și îndepărtîndu-se între ele. Frecvent, această secționare se produce la nivelul joncțiunii musculotendinoase (cum este cazul mușchiului gemen intern, mai ales), și atunci avem de-a face cu o dezinserție musculotendinoasă.

Acest ultim tip de leziune este posibil ca urmare a faptului că nu există o cantitate între miofibrile și fibrilele colagene ale tendonului. Cercetări recente au dovedit că fibra musculară se termină prin invaginații profunde ale sarcolemei, pe care vin să se fixeze fibrilele colagene. Cum tendonul, ca urmare

a structurii sale fibroase, dispune de o rezistență extrem de mare la tracțiune (500—1000 kg/cm^2, după unii autori), este natural ca această joncțiune miotendinoasă să constituie un loc al minimei rezistențe.

Deobicei acest accident are un caracter dramatic. Traumatismul extern, prin lovirea mușchiului aflat în tensiune, reprezintă frecvent o cauză, dar nu constituie regula. Natural că gestul și activitatea se întrerup imediat, reluarea fiind imposibilă, în ciuda oricărui efort de voință. Intensitatea durerii este atît de mare, încît ea duce pur și simplu la siderarea instantanee a segmentului respectiv, putîndu-se auzi chiar o pleznitură, un clacment, o troznitură, în momentul rupturii. Durerea se menține vie în permanență, sprijinul este imposibil sau extrem de dureros, ceea ce face deplasarea pînă la marginea terenului un adevărat calvar.

La inspecție, imediat după accidentare, se observă o ancoșă evidentă la suprafața mușchiului, care este încadrată de tumefacțiile globuloase datorate retracției capetelor mușchiului rupt. Instaurarea edemului și a hematomului este rapidă și, de aceea, dacă accidentatul este examinat mai tîrziu, la 24 de ore de exemplu, se constată o lojă musculară în tensiune, hiperdureroasă, cu un hematom voluminos, fără ancoșă vizibilă.

Palparea confirmă cele constatate prin inspecție, în ambele circumstanțe de examinare. Balotarea este și ea diminuată extrem de mult, uneori chiar abolită.

Mișcările active, dacă depind strict de mușchiul respectiv, sînt imposibile, iar cele pasive, hiperalgice, pun în evidență tumefacțiile mobile corespunzătoare capetelor rupte ale mușchiului.

În cazul rupturii musculare termografia evidențiază o hipertermie locală, cu hipotedmie reflexă globală și regională, pe cînd în cazul dezinscreției, apare o hipotermie intensă și prelungită, care cedează locul unei imagini hipertermice localizată la nodulul cicatricial.

Ecografia poate revela mai multe aspecte :

— o zonă hipoecogenă sau anecogenă, cu întărire posterioară, traducînd hematomul ;

— o întrerupere a fibrelor musculare și, uneori, a aponevrozei ;

— o tumefacție globuloasă, hiperecogenă, a fibrelor musculare retractate.

Evoluția depinde de rapiditatea și corectitudinea tratamentului. Intervenția chirurgicală promptă — înainte de a trece 3 săptămîni — urmată de o imobilizare de 20—25 de zile, în poziție de relaxare musculară, constituie cea mai bună alegere și nu impune un repaus sportiv mai mare de 3 luni. Cazurile netratate, sau prost tratate, duc, de obicei, la o jenă funcțională ce persistă luni de zile, sau chiar definitiv. Tratamentul corect nu exclude totuși riscurile complicațiilor și recidivelor, dar face ca acestea să devină excepțional de rare. (va urma partea a II-a).

GH. DUMITRU et MADALINA COCOR : Les lésions musculaires traumatiques

La pathologie traumatique de la musculature striée, y compris celle relative à la pratique du sport ou de la danse, a été trop peu connue pendant un temps assez long.

Les exigences de l'entraînement sportif sont devenues de plus en plus fortes ces dernières decennies, aliant jusqu'aux sollicitations limite de l'appareil musculaire et des tendons. Par conséquent, la pathologie des muscles est passée sur le premier plan en ce qui concerne la fréquence des accidents et le nombre de jours d'absence dans le programme d'entraînement.

La statistique des spécialistes étrangers montre que les accidents musculaires se trouvent sur le premier plan dans la traumatologie sportive.

Malheureusement, dans la pratique quotidienne apparaissent fréquemment des situations qui montrent que nos entraîneurs et nos sportifs ne sont pas familiers avec les nouveaux gains scientifiques dans ce domaine. De graves fautes mettent en évidence une sousestimation des efforts musculaires, ce qui conduit à l'aggravation de la santé du sportif et, implicitement, à la baisse de la performance.

En général, les sources favorisant l'apparition des lésions musculaires traumatiques sont :

— les accidents musculaires par traumatisme direct, exogène (contusions, plaies) ;

— les accidents musculaires par traumatisme indirect, endogène.

Dans le premier cas, la cause est connue ; par contre, dans le second cas, le déclenchement du processus est dû à des déréglements neuro-musculaires, spécialement des muscles polyarticulaires des membres supérieurs et inférieurs.

Les auteurs de l'article indiquent finalement les modalités de traitement pour récupérer rapidement les sportifs performants.

GH. DUMITRU and MADALINA COCOR : Traumatic Muscle Lesions.

For quite a long time the traumatic pathology of muscles, including that of lesions caused by sports and dancing was little known.

As in recent years there are greater demands imposed on sportsmen and dancers, there has been a greater concern, too, with the pathology of muscles. The frequency of accidents and the absences from training sessions causing incidents, have been in the focus of attention.

Foreign specialists have shown and proved by statistics that muscle accidents rank first place in the sporting pathology.

The authors draw the attention of instructors and sportsmen to the latest developments in this field, and to the fact that they should by all means avoid mistakes leading to muscle accidents. There should be no underestimation of the gravity of such accidents which have implications on the sportsman's health and degree of performance.

Traumatic muscle lesions are favoured by :

— muscle accidents due to direct traumas (contusions, wounds) ;

— muscle accidents due to indirect traumas.

If in the former situation the cause is known, in the latter the process is more compley ; it may be due to neuro-muscular disturbances, mainly of the polyarticular muscles of the upper and lower limbs.

The authors also describe the treatment to be undergone by high performers in order to recover rapidly.

Abonamentele la revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" se fac prin oficiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă

DIN ACTIVITATEA COMISIEI METODICE A PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ DIN TG. FRUMOS

Prof. VLADIMIR SĂLCEANU
Centrul școlar nr.6-Tg. Frumos

În conformitate cu indicațiile Inspectoratului școlar județean Iași în scopul unei mai bune coordonări a activității de educație fizică și sport, din anul 1983 au luat ființă Comisii metodice la nivelul unor centre școlare și localități, acestea desfășurîndu-și activitatea în lunile în care nu au loc activități comune de cerc pedagogic și în ziua metodică. Astfel, și la centrul Tg. Frumos există o Comisie metodică din care fac parte toate școlile din oraș și din comunele arondate, care în cei cinci ani de funcționare a reușit o bună angrenare a cadrelor de specialitate într-o activitate continuă și organizată, în vederea transpunerii în practică a obiectivelor educației fizice școlare și sportului, cu repercusiuni pozitive asupra influențelor acestora asupra maselor de elevi, tineri și oameni ai muncii.

În prima ședință, care are loc între 10—15 septembrie ale fiecărui an școlar analizăm activitatea depusă în anul precedent, se prezintă și se dezbate noul plan de muncă al Comisiei metodice (care cuprinde activități practico-metodice pentru toate nivelurile de învățămînt: liceal, gimnazial, primar special și preșcolar) și calendarul sportiv, în care sînt incluse competiții sportive atît pe plan local, cît și județean din cadrul Daciadei. Aceste documente — după aprobarea lor de către membrii comisiei — sînt transmise fiecărei școli și Inspectoratului școlar. Tot în această ședință sînt discutate și avizate planificările anuale și trimestriale, întreaga evidență și caietul profesorului iar acolo unde este cazul facem modificările ce se impun în mod deosebit, pe linia respectării programei școlare. Tot atunci sînt transmise noile atribuții ale profesorilor de educație fizică atît la nivelul Consiliilor comunale și orășenești pentru educație fizică și sport, cît și la nivelul tuturor asociațiilor sportive pe lîngă care sîntem repartizați în vederea sprijinirii acestora din punct de vedere tehnic, al organizării competițiilor interne sau locale și, unde este cazul, la nivel județean.

La sfîrșitul ședinței este anunțat punctajul obținut în anul școlar trecut de către fiecare dintre cadrele didactice și clasamentul rezultat, care oglindește în mod real activitatea competițională și obștească depusă. Menționăm că este utilizat sistemul de punctaj stabilit la nivel județean:

1) **Activitatea competițională la nivelul școlii:**

— activitate foarte bună — 50 de puncte;

— activitate bună — 30 de puncte;

— activitate satisfăcătoare — 10 puncte;

— participare la etapa intercomunală, comunală — 15 puncte;

— participare la jocuri sportive:

— oraș: locul I — 15 puncte; locul II — 13 puncte; locul III — 11 puncte;

— județ: locul I — 20 puncte locul II — 18 puncte; locul III — 16 puncte;

— participare la atletism: locul I — 20 de puncte; locul II — 19 puncte; locul III — 18 puncte; (se punctează pînă la locul 20);

— participare la etape județene — 25 de puncte;

— depistare de elevi pentru performanță — 30 de puncte.

2) **Activitate social-obștească:**

— activitate în cadrul consiliului orășenesc sau comunal pentru educație fizică și sport — 20 de puncte;

— organizare spectacol cultural-sportiv — 25 de puncte.

Evidența noastră precizează punctajul obținut la fiecare competiție în funcție de locurile ocupate de către concurenți.

Am căutat să ne organizăm bine activitatea, să avem cunoscută întreaga activitate depusă în cursul unui an școlar de către fiecare profesor începînd cu prezența la ședințele Comisiei metodice, preocuparea pentru îndeplinirea calendarului sportiv și terminînd cu activitatea metodică efectuată în cadrul comisiei.

În ceea ce privește acțiunile practico-metodice susținute, la școala respectivă ne interesează baza sportivă și materială existentă, propaganda sportivă, competițiile sportive la nivelul școlii care sînt organizate în colaborare cu organizațiile de tineret și asociația sportivă a elevilor, care dau o primă impresie despre preocupările colegului vizitat. Pentru data cînd este fixată activitatea se anunță din timp conducerea școlii în vederea sprijinirii cadrului didactic și crearea unor condiții bune de desfășurare, ocazie cu care se reamintește data și ora activității, clasa și temele respective, precum și titlul referatului care trebuie prezentat. În prealabil, temele de lecție, metodele și mijloacele utilizate sînt discutate împreună cu responsabilul Comisiei metodice care își exprimă părerea și în ceea ce privește modul de concepere a proiectului de tehnologie didactică, indicînd și anumite aspecte mai importante care trebuie să cuprindă referatul. Activitatea practico-metodică începe cu lecția deschisă la care întreaga asistență urmărește aspecte legate de nivelul cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice ale elevilor, precum și nivelul dezvoltării calităților motrice, dar și prezența și echipamentul acestora, participadea lor activă în lecție, nivelul de disciplină al colectivului ; apoi, cunoașterea elementelor de autoasigurare și de autoconducere și, în general, calitatea instruirii și motricității. Important de urmărit este aspectul legat de cooperarea și colaborarea elevi-profesor. La cadrul didactic se urmărește modul în care acesta reușește să materializeze temele de lecție, modul în care sînt date comenzile și terminologia utilizată, cum sînt folosite spațiul și timpul de lucru cu elevii, calitatea demonstrațiilor și a materialului intuitiv, modalitățile de lucru în vederea realizării unei participări active a elevilor, inidividualizarea și prezența elementelor de întrecere în lecție, respectarea normelor de igienă și protecție la educație fizică, cantificarea mijloacelor utilizate (numărul de repetări, distanțele de lucru și durata pauzelor) în funcție de scopul lecției : învățare, repetare, consolidare, verificare, respectarea filierei verigilor în funcție de tipul de lecție, asigurarea materială și a densității lecției, caracterul educativ al lecției, angrenarea în efort a fetelor și băieților, atenția acordată pregătirii probelor S.U.V.A., notarea corectă și curentă a elevilor și terminarea organizată a lecției, și nu în ultimul rînd, modul în care sînt corectate greșelile.

În partea a doua a activității se dă cuvîntul profesorului care a susținut lecția pentru a-și expune propriile aprecieri privitor la nivelul lecției, arătînd și modul în care a gîndit lecția respectivă, cum s-a desfășurat aceasta, cum au răspuns elevii la solicitări și dacă a concretizat obiectivele propuse și și-a îndeplinit scopurile inițiale, eventualele greșeli pe care le-a făcut. În continuare se dă citire referatului, pentru ca la discuții să se facă referiri la ambele aspecte ale activității metodice, referat care poate avea un astfel de titlu !

— Rezultatele obținute pe linia dezvoltării fizice armonioase și a calităților motrice ale elevilor.

— Metode și mijloace eficiente aplicate în lecția de educație fizică (activități sportive) la clasele V—VIII (IX—XII) în vederea dezvoltării calităților motrice.

— Aprecieri asupra testărilor efectuate la probele S.U.V.A. la elevii școlii noastre.

— Sistemul de notare raportat la baremurile S.U.V.A. și la capacitatea motrică și de instruire sportivă a elevilor.

Discuțiile pe marginea lecției sînt axate pe aspectele pozitive și negative semnalate pe parcursul lecției și părerile proprii privind remedierea acestora, sau alte aspecte. Este invitat la cuvînt directorul școlii s-au secretarul organizației de bază care au luat parte la activitatea noastră metodică, iar concluziile sînt trase de către resposabilul Comisiei metodice, care caracterizează, în ansamblu, întreaga activitate din ziua respectvă, accentuînd asupra unor aspecte mai importante din care trebuie să fie trase învățăminte și modalitățile de remediere în cazul unor deficiențe generalizîndu-se experiența pozitivă, iar în final, acordă un calificativ.

Constatările, discuțiiile, propunerile și concluziile asupra activității metodice respective, sub forma unui proces-verbal, sînt înaintate inspectoratului de specialitate.

Considerăm că prin activitatea metodică de la nivelul acestor comisii metodice se realizează o formă de perfecționare, un schimb util de experiență pe plan local, care conduce la o mai bună preocupare din partea profesorilor pentru lecții cu efect pozitiv asupra nivelului de pregătire al elevilor. Ne-am convins de utilitatea acestei activități, mulți colegi dorind să susțină lecții deschise pentru a-și verifica nivelul pregătirii și de a-și elimina unele lipsuri, putîndu-se prezenta în condiții bune la inspecțiile pentru gradele didactice.

S-a observat că la unele școli din mediul rural există condiții la fel de bune ca și la cele din orașe, făcîndu-se propunerea ca unele competiții ale elevilor să se desfășoare pe aceste baze sportive.

Prin aceste întîlniri periodice reușim să comunicăm mai bine între noi să ne punem de acord asupra unor aspecte comune, lămurindu-ne și unele probleme de strictă specialitate.

Acțiunile inițiate la nvelul învățămîntului primar și preșcolar ne-au edificat asupra potențialului copiilor, putîndu-se estima nivelul lor de pregătire cu care vor ajunge în clasele I, a V-a, sau a IX-a, putîndu-se acționa în cunoștință de cauză.

Vom căuta ca și în continuare să ne desfășurăm activitatea metodică la aceleași cote de exigență profesională, conștienți fiind că ne este de un real ajutor în munca noastră.

VL. SALCEANU : Aspects de l'activité de la Commission méthodique des professeurs d'éducation physique de la ville Tg. Frumos

L'activité méthodique des Commissions spécialisées pour l'éducation physique et le sport représente une forme de perfectionnement des méthodes d'enseignement, tout en réalisant un échange d'expérience utile entre les cadres didactiques qui participent auxséances de ces organismes, L'auteur expose de manière synthetique l'activité du Centre scolaire de la ville Tg-Frumos, surtout en ce qui concerne l'évaluation — par points — de l'activité des professeurs d'éducation physique dans les compétitions de l'école ou de masse.

Par l'effet de leur activité, les Commissions méthodiques constituent un moyen idéal de perfectionnement continu, d'enrichissement de l'expérience personnelle et l'acquis de l'éducation physique et du sport des jeunes gens en voie de formation.

VL. SALCEANU : On the Activity of the Methodological Commission of the Physical Education Teachers of Tîrgu Frumos.

Physical education methodological commissions are aimed at improving teaching methods, and facilitating exchanges of experience and ideas. The author describes the activities unfolded by such a commission in Tirgu Frumos, with emphasis placed on results and tasks in competitional and socio-public activities.

The author is deeply appreciative of the activity of these commissions considered to be ideal means of continuously improving the teacher's methods, experience and therefore their physical education activities with the young people.

APRECIERI ASUPRA EVOLUȚIEI RECORDURILOR MONDIALE LA ÎNOT (V)

Prof. MIRCEA OLARU
C.S.Ș. 1 București

Probele cele mai lungi disputate în piscine, probele de înot fond, se dispută pe distanțele de 800 și 1500 m. De regulă, distanța mai scurtă a fost destinată fetelor, care — conform tradiției de a se confrunta și cu probele masculine —, au început să se întreacă și la 1500 m, iar ca o compensare și băieții au început să apară la startul probelor de 800 m.

Specialiștii care urmăresc evoluția probelor stăruie să propună organului internațional (FINA) adoptarea unor distanțe mai lungi de concurs. Istoricul sportiv Fr. Oppenheim, din Franța, consemnează tentativa spectaculară a americanului Mike Burton care în 1975 a înotat 10.000 y (9.143 m) într-o oră 39 min. 18 secunde, realizînd o medie de 59,60 pe fiecare sută de yarzi, ceea ce dovedește încă odată cît de mari resurse are organismul uman în domeniul rezistenței. Deoarece organizarea unor asemenea întreceri este dificilă, FINA a hotărît totuși ca din 1990, concomitent cu desfășurarea campionatelor mondiale de natație, să se organizeze și un campionat mondial de maraton nautic în condiții naturale aflate în preajma orașului gazdă (lacuri, rîuri sau chiar în apa mării) subiect asupra căruia vom reveni.

Proba de 800 m liber feminin: primul record aparține lui Gertude Ederle din SUA, stabilit în 1919 într-un bazin de 110 y. Timpul ei — 13:19,0. Evident un timp „slab", obținut în tehnica trudjon, dar care anunța o suită de rezultate frumoase în viitor pentru această înnotătoare. Deabia peste 6 ani, în 1925, compatrioata acesteia, E. McGary, reușește, în două tentative, să ducă recordul la 12:56,0, iar peste un an, Martha Norelius, tot din SUA realizează 12:47,20, toate aceste recorduri fiind stabilite în bazine de 110 y. Dar din 1927, fondistele au început să folosească mai ales bazine obișnuite, de 55 y, și iată că primul record astfel realizat a consemnat o creștere de cca. 30 sec (12:17,80), datorată mai ales numărului crescut de întoarceri. După doi ani recordul ajunge la 12:03,80 (Josepine McKim, SUA, 1929), iar peste încă un an, Helene Madison din SUA impune o ameliorare substanțială — 11:41,20, record care a rezistat 5 ani cînd în 1935 americana Laura Kight îi mai zmulge 7 sec. după care recordul este „adus" în Europa unde în 1936 Ranhild Eveger din Danemarca realizează 11:11,70, iar în 1941 tot ea îl corectează la 10:52,50, acesta fiind unul dintre puținele recorduri mondiale de înot realizate în timpul războiului.

După aceasta recordul a „stat" 12 ani, pînă cînd în 1953 înotătoarea maghiară Valeria Gyenge obține la Budapesta 10:42,40. În 1956, anul de afirmare spectaculoasă a înotului australian, recordul este doborît de Loraine Crapp, în ianuarie, la Sydney, într-un bazin de 55 y 10:30,90, dar proba nu a figurat în programul Olimpiadei australiene, iar Loraine nu a mai insistat; peste încă un an olandeza Mary Kok reușește, într-un bazin incomod, de 110 y, să amelioreze cu 3 secunde recorul lui Loraine. Australienii reiau urmărirea recordului prin sora celebrului John Konrads, Ilse, care reușește o suită de 4 recorduri mondiale în decursul unui singur an, ajungînd în vecinătatea celor 10 minute (10:11,40 în 1959). Anul Olimpiadei de la Roma, 1960, este cel în care recordul coboară limita celor 10 minute. Performera s-a numit Jane Cederquvist, care îl ameliorează la Uppsala cu cca. 6 sec. (9:55,60, bazin cu apă dulce), recordul dăinuind aproximativ doi ani pentru ca în 1962 după aproape 30 de ani, să revină în SUA (Carolyn House, 9:51,60), iar peste alți doi ani, în 1964, Paty Caretto din SUA să-l conducă la 9:47,30, predîndu-l apoi colegei sale Sharon Finneran — 9:36,90, în 1964. Au trebuit să treacă 3 ani pentru o nouă modificare a recordului — autoarea unor 4 noi recorduri în decurs de 1 an fiind de data aceasta Pebye Meyer, SUA, care duce recordul la 9:35,80, și îl va preda unei australience la o valoare superioară cu mai bine de 25 sec — 9:10,40 (!).

Karen Moras, din Australia, reușește în 1970 în două tentative să conducă recordul în imediata vecinătate a celor 9 minute — 9:09,10 și 9:02,40, dar va mai trece un an pentru această reușită — în 1971, în cadrul meciului URSS—SUA, la Minsk, Ana Simmons depășește adversarele cu un record 8:59,40, ca numai

Anexa 7

FIŞA TEHNICĂ

a probei de 800 m liber feminin

Anul de debut, nr. total de ani ai evoluției : 1919 // 68 ani
Recordul inițial, recordul actual, nr. sec. evoluție :
799 sec. // 499,53 sec. // 299,47 sec. //
Viteza recordurilor (m-s): 1919 - 1,00 m/s, 1987 - 1,60 m/s, 0,60 m/s
Progres anual (68 ani -0,60 m/s) -0,001 m/s pe an, mai exact ·
0,0088235 m/s/an (299,47 sec - 68 ani) - 4,40 sec pe an,
mai exact 4,4039705 s/an
Nr. recorduri omologabile: 46 în 68 ani
Nr. recordmene : 28 în 68 de ani
Nr. națiuni deținătoare de recorduri : loc 1 - SUA 18 recorduri omologabile, loc 2 - AUS 14, loc 3 - RDG 4, loc 4 - DAN 2, loc 5 - UNG 1, loc 6 - HOL 1, loc 7 - SWE 1, loc 8 - ITA 1
Nr. de sportive deținătoare de recorduri :
- loc 1: de 5 ori D. Meyer; loc 2: de 4 ori I. Konrads ;
- loc 3: de 3 ori P. Trumer;
- loc 4: de 2 ori E. Mc Gary, M. Norelius, R. Eveger, K. Moras, J. Harshbarger, J. Turrall, M. Ford, T. Wickham
- loc 5: odată Mohring Anke, J. Evans, S. Babashoff, N. Calligaris, K. Rothhamer, S. Gould, A. Simons, S. Finerran, P. Caretto, C. House, J. Cederquist, M. Kok, L. Crapp, V. Gyenge, K. Laura, H. Madison, J. Mc Kim, G. Ederle

după alte trei luni, în decembrie 1971, la Sydney, Snane Gould să-l corecteze la 8:58,10, anunțînduse o pretendentă sigură la medalia de aur la viitoarea întrecere olimpică de la München. Încă înainte de J. O. de la München, recordul părăsește bazinele australiene și ajunge la SUA, în posesia lui Joan Harshbarger (8:53,83, în august), pentru ca în finala olimpică el să devină „proprietatea" unei americane (Kena Rothhamer — 8:53,68). Dar „bronzul munchenez anunță parcă replica europeană a recordului — pe italianca Novella Calligaris care la prima ediție a Campionatului mondial de natație. Belgrad 1973, stabilește iată un nou record mondial 8:52,97, spre satisfacția federației italiene de înot, lansată energic în lupta pentru afirmare internațională.

Dar în emisfera australă, vara și deci sezonul plin urmează invariabil verii europene. Și la scurt timp, tot la Sydney, Jenny Turrall preia ștafeta și reușește un 8 :50, 10. Novella nu mai revine, în schimb reapare Joan Harshbarger care în august 1974, la doi ani după ce pierduse primul ei record, îl ameliorează cu 3 secunde Noul record mondial începea astfel să se apropie de „timpii de concurs" obișnuiți fetelor noastre (Palencsar, Noemi Lung, Ramona Tersanski Stela Pura) — 8 : 47,50, dar duelul cu Turrall era lansat iar, la rîndul ei, în martie 1975, la Londra, într-un bazin cu apa ca de cristal. „Cristal Pallace", reușește 8 :43, 48, pentru ca un an mai tîrziu să apară prima recordmenă din RDG, Petra Trumer, care la Berlin, în cadrul campionatelor tradiționale de vară ale acestei țări, să realizeze 8 :40, 68. Dar va fi recordmană numai pentru aproximativ două săptămîni, deoarece americanii anunțau o viitoare finalistă olimpică, specialista în pro-

ba de 400 m, Shirley Babashoff — 8 :39,63 ; finala olimpică de la J.O. de la Montreal a revenit lui Petra Trumer, cu un nou record 8:37,14, Shirley ocupînd locul doi cu 8 :37, 59, o diferență de un braț față de medaliata cu aur ; peste încă un an Petra reușește 8 :35, 04 iar apoi timp de 10 ani recordul nu mai revine în Europa deoarece în 1978 două australiene realizează 4 noi recorduri, smulgînd cronometrului cca. 12 sec. (Michelle Ford 8 : 34,86 și 8 :31,30 apoi Tracey Wickham 8 :30,53 (și 8 :24, 62). De abia în 1987, „copilul minune" al înotului feminin american, Janet Evans, îl readuce temporar, după 11 ani, în SUA — 8 :22, 44 pentru ca după o lună de zile, la Strasbourg, în cadrul Campionatelor europene, Anke Mohring, din RDG, să realizeze o performanță extraordinară 8 :19, 53. Timpul se afla la cca. 30 sec. de recordul mondial masculin, iar dacă ne gîndim că și la 1500 m există între cele două categorii de recorduri o diferență de cca, un minut, putem aprecia că recordul mondial feminin la proba de 800 m liber este aproximativ la fel de „tare" ca cel masculin. Recordul nostru național este 8 :32, 90 și datează de doi ani, fiind evident în pragul unei ameliorări pe care o așteptăm cu încredere de la Stela Pura, o sportivă plină de temperament și tenacitate, demnă de a aspira la cele mai frumoase succese. De fapt Stela Pura îndrumată de unul dintre cei mai renumiți antrenori internaționali G. Dimeca este în anul ei de maxima strălucire și trebuie să onoreze munca de pregătire uriașă depusă pînă acum, cînd s-a bucurat de multe succese, fiind finalistă la „mondiale" în 1986 la Madrid și la „europene" în 1987 la Strasbourg.

Proba de 1500 m liber masculin, „proba probelor" cum o mai denumesc unii pasionați, a fost mult timp apreciată ca o probă „grea" și prea puțin spectaculoasă. Dar din 1980, cînd s-a reușit să se realizeze un vis imposibil pentru mulți — o medie de sub 1 minute pe fiecare sută de metri — proba a devenit din ce în ce mai îndrăgită de sportivi și antrenori, cu toții fiind într-un fel tentați de a se alătura succesului epocal avut de „tandemul" Salnikov-Koșkin în această probă de fond autentic..

Primul record a fost omologat imediat după constituirea FINA, în 1908, chiar în întrecerea olimpică desfășurată într-un bazin de 100 m construit în incinta stadionului olimpic din Londra, fapt care a rămas unic în istoria organizării bazelor olimpice, deoarece, de regulă, bazinele de întrecere sînt amplasate în afara „stadionului". Înotătorul de trudjon Taylor Henry (o coincidență între numele acestuia și faptul că „trudjonul" se bazează tot pe „foarfecă"...) obține medalia de aur cu 22 : 48, 40 ; 4 ani mai tîrziu, la J. O. de Stockholm, tot în bazin de 100 m, amenajat în rada portului Djurgardsbrunsviken, protejat de curenții marini, candianul George Hodgson ameliorează substanțial recordul, aducîndu-l la exact 22 de minute. După război apare „steaua nordului", cum mai era numit prodigiosul recordmen suedez Arne Borg, care în decursul unui singur an corectează de trei odi recordul : 21:35,30 și 21:11,40 în seriile probei la J.O. de la Paris, din 1924. Totul se va nărui însă după două zile cînd australianul Andrew Chalton corectează cu mai bine de 1 minut recordul lejer din serii, finala probei fiind cucerită de acesta cu 20 :06,60. Locul doi revine lui Arne și el cu un timp superior recordului anterior/20 :41,60/. Dar A. Borg, aflat la debutul carierei sale sportive, își ia revanșa în 1926 la primele Campionate europene / Budapesta) unde realizează 20 : 04,40, iar un an mai tîrziu, la a doua ediție a acestor noi campionate de natație, la Bologna face un „salt" de aproape 1 minut /19 :07,20/ care ferește de „concurență" recordul mai bine de 11 ani. În 1938, japonezul Tomikațu Amano depășește o nouă limită stabilinind recordul mondial la 18:58,80, iar după alți 11 ani, în 1949, alți doi înotători japonezi, Shiro Hashițume și Hironoșin Furuhași, corectează în aceeași zi, evident în serii diferite, recordul în fața publicului american din Los Angeles /18 :35,70 și 18 :19,00/, atrăgînd atenția înotătorilor gazdă că acest record nu a avut niciodată nume american... Dar numai peste 7 ani, în 1956, în anul Olimpiadei, George Breen din SUA, Murray Rose din Australia și iarăși G. Breen conduc recordul sub 18 minute (18:05,90, 17:59,50 și 17:52,90) nala olimpică fiind cîștigată de Murray Rose, beneficiind de o nouă tehnică de înot fond, coordonarea 2—4, adică la 2 brațe sînt executate 4 lovituri de picioare, în loc de 6 cum este coordonarea „clasică" de înot craul, lansată de J. Weissmüller din anii '20.

Pregătirile pentru olimpiada din „țara cangurilor" a adus pentru procedeul craul multe perfecționări : definitivarea tehnicii de vîslire eficientă prin rotarea brațului / rotare internă prin care cotul ajunge „înainte" /, conducerea brațului prin aer într-o poziție caracteristică cu cotul mult ridicat / „crawl bumerang" /, coordonarea mai sus amintită lansată de Murray Rose și perfecționată apoi de

Anexa 8

FIŞA TEHNICĂ

a probei de 1500 m liber masculin

Anul de debut, nr. total de ani ai evoluției: 1908 - 1983 // 75 ani
Recordul inițial, recordul actual, nr. sec. evoluție:
1368 sec. // 894,76 // 473,24 //
Viteza recordurilor (m/s): 1908 - 1,10 m/s // 1983 - 1,68 m/s // 0,58 m/s //
Progres anual (75 ani - 0,58 m/s) - 0,001 m/s pe an, mai exact 0,0077333 m/s (473,24 sec. - 75 ani) - 6,31 sec./an, mai exact 6,3098666 sec./an
Nr. recorduri omologabile: 39 în 75 ani
Nr. recordmeni: 20 în 75 ani
Nr. națiuni deținătoare de recorduri: loc 1 - SUA cu 16 recorduri omologabile, loc 2 - AUS 9, loc 3 - SWE 5, loc 4 - URS 3, loc 5 - JAP 3, loc 6 - MEX 1, loc 7 - CAN 1, loc 8 - GBR 1
Nr. de sportivi deținători de recorduri:
- loc 1: de 5 ori A. Borg, M. Burton; loc 2: de 4 ori S. Holland;
- loc 3: de 3 ori V. Salnikov;
- loc 4: de 2 ori G. Breen, M. Rose, J. Konrads, R. Saari, T. Show, B. Goodel
- loc 5: odată H. Taylor, G. Hodgson, A. Charlton, T. Amano, S. Hașitume, H. Furuhași, G. Ecevarria, S. Krause, J. Kinsella, R. De Mont

John Konrads care în 1958 corectează cu aproape 30 de secunde decordul americanului G. Breen / 17 :28,70 / pentru ca în anul J.O. de la Roma, în 1960, încă din februarie, la Tokyo, în bazin cu apă de mare, să reducă recordul la 17 : 11 : 0 cîștigînd și finala olimpică, dar cu un timp inferior acestui record, „tinerețea" întrecînd atît pe M. Rose cît și pe G. Breen, veniți pe locurile următoare.

Dar, înainte de revenirea sa, J. Konrads cedează recordul, în 1963, lui Roy Saari din SUA /17 :05,50/, apoi este de reținut revenirea lui M. Rose cu 17 :01,80, în august, 64, pentru ca numai peste o lună, în septembrie 64, deci tot înaintea întrecerilor olimpice, R. Saari să conducă recordul sub 17 min / 16 :58,70 dar și el avînd „soarta" lui M. Rose, adică nefigurînd pe podiunul de premiere la Tokyo, proba fiind cîștigată de Robert Windle din Australia, cu un timp ceva mai scăzut decît recordul mondial / 17 :01,70 /; probabil că atît M. Rose cît și R. Saari au „supralicitat" înaintea J. O. de la Tokyo, forma lor sportivă dispărînd chiar la zilele olimpiadei.

La J.O. de la Tokyo înotătorii americani au avut un mare succes și iată că în anul următor, probabil ca o recompensă, o parte a lotului masculin aflat în turneu mondial ne-a vizitat țara, în mod deosebit bazinele din Capitală. Din grup a făcut parte și Roy Saari, care ne-a arătat pe viu tehnica nouă de înot australian (coodonarea 2/4) cu mențiunea că el folosea uneori o tehnică și mai nouă — coordonarea 2/2, un fel de „trudjon" cu care realizase performanțe mondiale sub timpul de 17 minute la 1500 m (în 1908 Taylor realiza cu aceeași tehnică 22 :48,0 !). Vizita înotătorilor de peste Ocean a fost strălucit organizată de federația noastră,

sportivii oaspeți, care se aflau după un sezon plin, fiind stimulați să concureze la cel mai înalt nivel (atunci am văzut cum se poate înota 50 m bras la valori sub 30 de secunde cu tehnica adusă latempo-uri foarte ridicate).

Dar drumul recordului își continuă trepidanta și permanenta perfecționare a „modului de a înota proba de fond la valori cît mai ridicate", o autentică muncă științifică care va genera în final o strălucită demonstrație prin felul de a „înota" a lui V. Salnikov. Pînă atunci vor fi necesari 15 ani, dar reușita vom vedea, a fost „premeditată" mult mai înainte.

În 1965, recordul este ameliorat le un alt american, care de la 16 :58,60, cît era recordul lui Roy Saari, Stepfen Krause reușește un 16.48,60 apoi apare Mike Burton care pînă la J.O. de la Ciudad de Mexico corectează de două ori recordul pînă la valoarea de 16:34,10 pentru ca în finala olimpică să cîștige medalia de aur cu un timp puțin inferior propriului său... record, care între timp devenise un simplu record național, deoarece, înaintea olimpiadei mexicane, Guillermo Echevarria, din Mexic, care se pregătea în SUA ca student,să corecteze promițător recordul la 16 : 28, 10. Din păcate Echevaria nu a rezistat pentru a urca pe podium în țara sa natală, cu toate încurajările delirante ale publicului, el și alți înotători de marcă neștiind cum să se pregătească pentru efortul de rezistență la altitudinea de 2.000 m La o lună după Olimpiadă, Mike Burton își ia revanșa, tot la altitudine mică, la Long Beach, la nivelul mării, stabilind un nou record mondial — 16 :08,50 și nu este exclus ca tocmai în această „lună" de după întoarcerea de la 2000 m, supracompensarea biologică să nu-și fi spus cuvîntul, recordul fiind corectat cu aproape 20 sec ! După încă un an, în 1969, Mike mai „smulge" 4 secunde, pentru ca în 1970 să-l „predea", pentru scurt timp, compatriotului său, John Kinsella (15 :57,10), apoi Rick DeMont, în 1972, cu o lună înaintea J.O. de la Munchen să-l corecteze la 15 :52,90 pentru ca la finala olimpică Mike Burton să revină după 6 ani de la primul său record mondial, cu 15 :52,58, nou record și o medalie de aur (a doua din cariera sa olimpică). Gloria americanilor începe să „pălească" australienii pregătesc „discret" un contraconcurent care corespunde într-utotul teoriei „sistemul age groups", tînărul de 16 ani Stephen Holland care în trei reușite, în perpetuu duel cu Tim Shaw din SUA, va corecta recordul lui M. Burton cu... 40 sec. (15 :37,80, 15 :31,85, apoi T. Shaw 15 :31,75, iarăși S. Holland 15:27,79, iarăși T. Shaw cu 15:20,91 pentru ca în final, în februadie 1976. Holland să reușească 15 :10,89). Dar și americanii, perfect la curent de modul„cum se înoată" bine un 1500 m, îl lansează pe Brian Goodel, care se califică în echipa olimpică americană în iulie cu un nou record (15 :06,66), apoi în finala olimpică la Montreal cîștigă cu 15 :02,40 avînd intermediare foarte constante (cifre rotunjite : o medie de 1 :00,10 pe fiecare sută). Recordul a rezistat 4 ani pînă cînd la J. O. de la Moscova, impetuos,Vladimir Salnikov reușește 14 :58,27 și iată intermediarele lui la acest prim recodd senzațional : 58,5—1,01—1,00—1,00—1,00—1,00—1,00—1,00—1,00—1,00—1,00—1,00—1,00—1,00—1,00—58,1 !

Fantastic, și mai ales că în 1982 la campionatele de iarnă ale URSS, recordul ajunge la 14 :56,35, iar exact după încă un an la 14:54,76. Greu îi va fi următorului recordmen să depășească acest timp, care la prima „citire" invită la expresii ca „mașinărie infernală" de înotat. Dar cine l-a cunoscut pe Salnikov și, mai ales, pe antrenorul Koșkin rămîne dezarmat : atîta naturalețe, omenie și bun simț rar se pot întîlni la niște oameni cu totul ieșiți din comun. Povestea lor începe mai demult... din anii cînd Igor Koșkin, antrenor leningrădean, om cu un zîmbet continuu, de bunătate jovială, la fel ca toți antrenorii sovietici sau de aiurea, se străduia să-și formuleze un concept cît mai eficient de pregătire (prin anii '50) și care a format numeroși sportivi de elită, a scris multe pagini de literatură în specialitate, a pregătit numeroase generații de tineri antrenori etc., etc. pînă cînd în începutul deceniului '70, la bazin a fost selecționat un băiat firav, suficient de plăpînd și temător, dar care s-a remarcat printr-o neobișnuită constanță de a înainta prin apă. Koșkin, așa cum relata semnatarului acestor rînduri la pregătirea comună efectuată de înotătorii noștri în 1983 la baza olimpică de altitudine de la Tahkadzor din Armenia (2.000 m) a „simțit" că are în față „șansa vieții". Dar Salnikov s-a „format" în ...SUA ! Probabil că afirmația șochează cititorul, dar adevărul este că prin anii 77—79 înotătorii sovietici au efectuat numeroase săptămîni de pregătire, în special la Mission Viejo, la clubul unde lucrează ca antrenor celebrul Mark Schubert, acesta fiind un „convins" al „cantității' și al pregătirii dure dusă la cele mai înalte exigențe. După primul record mondial realizat de Salnikov, la 800 m liber (7 : 56, 49) în

1979, la Minsk, într-un meci bilateral cu echipa RDG-ului, atunci cînd în vară elevii lui Koşkin s-au pregătit în America, Mark Schubert, pentru a oferi un „contracandidat" lui Salnikov, la efectuarea antrenamentelor, a invitat la Mission Viejo pe cei mai puternici înotători din SUA, indiferent de club şi de cheltuielile financiare, dar nimeni nu a rezistat „ritmului leningrădean" (este bine cunoscut faptul că „şcoala americană" de pregătire aduce desfăşurarea antrenamentelor la cerinţele de întrecere întîlnite în concurs, masa mare de înotători care doresc să se afirme lucrează nemilos de tare iar locul ocupat în seriile de antrenament este permanent adjudecat prin timpii realizaţi, fiind suficient un timp slab la o repetare pentru ca antrenorul să te expedieze într-o serie codaşă). Un alt mijloc care a permis afirmarea lui Salnikov, indicat ca atare de Koşkin, a fost includerea soţiei înotătorului, biochimistă de profesie, la pregătirea marelui campion care este tristă cînd acesta nu înotă cum indică antrenorul sau este fericită cînd totul este în ordine. Ea face parte din „pregătire", expresie asupra căreia Koşkin a insistat şi noi, evident, l-am crezut. Un alt mijloc este pregătirea la altitudine, la care participam direct şi care a fost amplu descrisă de acest iscusit antrenor în versiune foarte concisă, conceptul de pregătire la altitudine organizat de Koşkin poate fi exprimat astfel : 10 zile la şes — antrenament de mare uzură, cantitativ ; 10 zile la altitudine — antrenament de compensare, apoi, alte 10 zile antrenament de mare uzură, cantitativ în condiţiile specifice adaptării biologice la altitudine ; 10 zile la şes antrenament de îngustare pentru intrare în formă sportivă maximă, iar exact după încă o săptămînă, deci în a 17-a zi de revenire la şes, ideal — concursul de obiectiv ; pentru Salnikov acest ritm s-a dovedit optim şi eficient, dar Koşkin a precizat că probabil alţi înotători pot avea rezultate într-o altă formulă de organizare (să reţinem „regula celor 4 de 10" a lui Koşkin...)

După 58 de ani de cînd un înotător a reuşit să depăşească bariera psihologică a minutului, înotînd 100 m liber 58,60 într-un bazin de 100 y (Johny Weissmuller, Alameda, 1922 iulie 7) înotul modern s-a exprimat sugestiv în ceea ce priveşte potenţele sale — 1980, iulie 22, la J.O. Moscova, înotătorul sovietic Vladimir Salnikov reuşind o performanţă la cea mai lungă probă de înot în bazin (1.500 m liber), care are o medie de înaintare pe fiecare sută de metri sub limita minutului atît de spectaculos depăşită de Johny.

Cîteva referiri la înotul maraton, care a fost asimilat de FINA, alături de înotul sportiv, jocul de polo, săritudile în apă şi înotul sincron, din 1990 „natatia" urmînd a cuprinde 5 discipline oficiale. Maratonul a continuat să rămînă mult timp, începînd din secolul 19, în primul rînd o activitate profesionistă, o suită de condiţii neprevăzute, chiar primejdioase, impunînd o activitate ca atare organizată ; parcursuri mai scurte, în locuri evident accesibile amatorilor sînt organizate permanent, în mai toate ţările şi la noi ; cu ani în urmă erau tradiţionale „traversarea Lacurilor Capitalei" şi „cursa de Mare Fond pe Dunăre, Brăila-Galaţi." Competiţiile de maraton atrag mulţi concurenţi, dar mai ales spectatori, activitatea privită astfel avînd o semnificaţie aparte. „Maratonul" cel mai cunoscut este cel care se desfăşoară în Strîmtoarele Mînecii între Franţa şi Anglia, mai precis între Capul Gris Nez şi Dover unde, în linie dreaptă, distanţa minimă posibilă este de circa 33 km ; ideea este mai veche, ea a fost aplicată şi la alte genuri de activităţi sportive — să nu uităm de traversarea în zbor cu un avion acţionat prin forţa musculară care a ales ca loc al acestei premiere mondiale tot acest traseu etc. Prima traversare reuşită aparţine căpitanului de marină englez Mathew Webb (21 ore şi 45 de minute) în 25 august 1875, care a devenit astfel erou naţional al Angliei, înconjurat de multe onoruri ; apoi M. Webb devine un autentic profesionist (a înotat 74 de ore într-un bazin din Scarborough, Anglia) dar opt ani mai tîrziu, dispare pentru totdeauna în încercarea de a traversa cataractele Cascadei Niagara. Această primă reuşită nu a mai fost repetată decît în 1911, cînd Thomas William Burgess, din Franţa, reuşeşte să facă traversarea în sens invers. Istoria traversării Canalului Mînecii cuprinde aventura unui soldat din armata lui Napoleon, invinsă la Waterloo, care a evadat de pe pontoanele aflate la Dover şi fără nici un ajutor a înotat pînă în Franţa, dar astfel de reuşite sînt extrem de rare. Cel ce se încumetă la o asemenea tentativă trebuie să cunoască la perfecţie condiţiile locale de climă, maree, navigaţie, curenţi, vînt şi temperatură, fără a aminti de cele strict tehnice (înotul în mare cu valuri etc). Şi fetele au fost tentate să traverseze Canalul. In 1900 Walburga Isacescui, porneşte în cursă dar este nevoită să întrerupă tentativa după 10 ore de înot spre Anglia. Prima care reuşeste este Gertrude Ederle din SUA, care în 1926 devine

astfel celebră (de remarcat că ea a înotat toată distanța prin craul) realizînd un timp senzațional pe atunci: 16 ore, 43 de minute. Din 1927 englezii au înființat „Chenal Swimming Association", singura care emite brevete de atestare a unei traversări reușite. La aniversarea a o sută de ani de la prima traversare au fost atestate 261 de traversări din circa 3000 de încercări, cel mai bun „timp" fiind de 9 h 35 de minute la bărbați și 9 h 46 de minute la femei.

M. OLARU : Appréciations sur les records mondiaux de nage (V)

Dans cet article, l'auteur se penche sur les épreuves les plus longues du programme compétitionnel de la nage — les épreuves de 800 m et de 1 500 m féminine et masculine. Il mentionne Gertrude Ederle — la première recordwoman mondiale en 1919 et ensuite le tracé du record mondial gagné 18 fois par les Etats Unis d'Amérique, 14 fois par l'Australie, 4 fois par la République Démocratique Allemande, 2 fois par le Danemark et une fois par la Hongrie, les Pays Bas, la Suède et l'Italie. L'auteur relate en détail l'évolution des records mondiaux à l'épreuve de 1 500 m libre masculin, appréciée comme une épreuve „difficile" et trop peu spectaculaire. Mais, à partir de 1980, lorsqu'on a réalisé une moyenne au-dessous d'une minute par chaque cent mètres, les sportifs et les entraîneurs ont commencé à l'aimer. Finalement, on présente des détails sur la nage marathon, assimiliée à présent par la Fédération Internationale, de même que sur la nage sportive, le jeu de polo, les sauts dans l'eau et la nage synchrone. On mentionne les premiers essais de nage marathon, les résultats enregistrés et les perspectives de ce genre de nage dans les conditions et les possibilités de l'homme aujourd'hui.

M. OLARU : Appraisals of the World Swimming Records (V)

This time the author deals with the longest events in the programme of swimming competitions (800 m and 1 500 m both men's and women's). He mentions Gertrude Ederle who was the firts world recordwoman in 1919 and traces back those who were world winners in the event. There were 18 winners in the USA, 14 in Australia, four in the German Democratic Republic, two in Denmark, one in Hungary, Holland, Sweden and Italy. He also provides details on the 1 500 m men's event, considered to be less spectacular but very difficult. Since 1980 when the mean in each hundred meters of this event was under one minute, the event has become ever more important. The author also refers to marathon swimming at present assimilated by the International Federation alongside sporting swimming, polo, diving and synchronous swimming. Details are given of the first results obtained in marathon swimming and references are made to its prospects considering today's conditions and possibilities.

EDUCAREA PATRIOTICO-ESTETICĂ A ELEVILOR REALIZATĂ PRIN MANIFESTĂRI CULTURAL-SPORTIVE

Prof ȘTEFAN DATCU
Șc. gen. nr. 14-Brăila

Cunoaștem și sîntem convinși că orientarea actuală a școlii românești este legarea învățămîntului de practică, de viață, accentuarea orientării aplicative în predarea tuturor disciplinelor de învățămînt.

Aceasta presupune o pregătire multilaterală a tineretului pe baza căreia el să poată participa multilateral la construirea socialismului. Legarea învățămîntului de practică presupune ca fiecare obiect de învățămînt să contribuie la înarmarea elevilor cu cunoștințe, priceperi și deprinderi, la educarea calităților, trăsăturilor, sentimentelor, apte de a fi valorificate în cadrul activității sociale. În acest sens, în predarea educației fizice și sportului trebuie să se acorde priorități calităților, priceperilor și deprinderilor sportive, trăsăturilor moral-civice și patriotice cu o valoare practică îndelungată, cu o largă zonă de aplicare, asigurînd viitorilor specialiști posibilitatea de a se adapta cu ușurință condițiilor de muncă impuse de profesia aleasă, în strînsă concordanță cu cerințele impuse de comanda socială.

„Ampla operă de construcție socialistă în care este angrenată România — spunea secretarul general al partidului, tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU** — **reclamă imperios ca toți cetățenii patriei noastre, oamenii muncii — care constituie de fapt principala forță de producție a societății — să aibă un nivel ridicat de pregătire profesională și politică, o înaltă conștiință revoluționară, calități morale superioare și totodată o bună dezvoltare fizică ca o condiție esențială a împlinirii multilaterale a personalității și bunei integrări în viața socială".**

Pe această bază, este imperios necesar de subliniat responsabilitatea sporită socială și practică, pe care etapa dezvoltării multilaterale a societății socialiste o pune cu privire la ridicarea la un nivel superior a educației fizice și sportive a maselor și încadrarea mai organică a acestei activități în cadrul culturii și educației socialiste, ca o componentă esențială, introducerea practicării exercițiului fizic în preocupările cotidiene ale fiecărei colectivități.

În ansamblul mijloacelor și formelor de practicare a educației fizice și sportului de masă o formă atractivă și eficientă o constituie **serbările** și **demonstrațiile sportive** de mare amploare.

Acestea au un caracter solemn și sînt organizate cu scopul de a celebra un eveniment important. Ele sînt forme cu un larg caracter de masă, care antrenează și atrag mii de participanți.

Adresîndu-se tuturor categoriilor de copii și tineri, indiferent de vîrstă, sex și preferințe sportive, aduc o contribuție importantă la popularizarea sportului, la educarea sportivă a maselor, ele putînd exprima prin forme artistice, sugestive, o mare gamă de idei și sentimente, cu o vastă tematică politică și socială.

Serbările și demonstrațiile sportive nu înlătură caracterul competitiv al sportului, ci, din contră, înfrumusețează și stimulează această latură prin crearea cadrului solemn de întrecere și prin posibilitatea participării unui număr mare de elevi.

Forma, amploarea și conținutul serbărilor și demonstrațiilor sportive sînt condiționate de o serie de factori: evenimentul sărbătorit, condițiile materiale, locul de desfășurare, efectivul, vîrsta și pregătirea sportivă a demonstranților, cadrele care asigură organizarea și pregătirea tehnică, toate călăuzite de o tematică specifică evenimentului urmărit.

Educație fizică și sport, nr. 11, 1988, pag. 59

Grandioasele spectacole cultural sportive sînt organizate în cadrul competiției naționale „DACIADA", în cadrul Festivalului Național „CÎNTAREA ROMÂNIEI", pentru aniversarea unor evenimente majore în viața partidului și poporului nostru, cu prilejul „SERILOR DACIADEI", a CUPELOR PIONIERILOR și UTC-ului, la finalele pe țară la diferite competiții sportive sau cu alte prilejuri.

Pe lîngă rolul lor politic, educativ, acestea contribuie la inițierea și organizarea în numeroase școli și orașe a unor interesante serbări și demonstrații sportive de mai mare sau de mai mică amploare, în funcție de evenimentul aniversat.

Ancorate în marea epopee a construirii societății socialiste și comuniste, serbările și demonstrațiile sportive au devenit o condiție „sine qua non" cu marile evenimente politice și sociale pentru care se stabilesc generice semnificative.

Bogăția de forme și mijloace de realizare, cadrul festiv, alegoria mișcărilor, ritmul, culoarea, muzica sînt componente indispensabile care asigură reușita acestor acțiuni de masă organizate cu elevii.

Demonstrațiile și serbările sportive, îndeosebi pregătirea acestora pe parcursul mai multor săptămîni sau chiar luni, constituie o formă eficientă de angrenare a masei mari de elevi în practicarea exercițiilor fizice și cere din partea profesorului de educație fizică un volum mare de lucru.

În pregătirea, conducerea și desfășurarea acestor ample manifestări un rol important revine profesorului de educație fizică din toate școlile românești, alături de ceilalți factori educativi angrenați în aceste activități deosebite.

Profesorul de educație fizică se va bucura de un prestigiu deosebit, în măsura în care va fi un bun organizator și animator al acestor ample manifestări cultural-sportive organizate cu elevii în cadrul „DACIADEI". El trebuie să-și aducă o contribuție substanțială la organizarea, conducerea și desfășurarea acestora, cunoscîndu-se importanța deosebită sub raport educativ.

Fiecare profesor de educație fizică trebuie să fie atît un bun specialist în domeniul său, cît și un educator comunist. Numai îmbinînd aceste două calități profesorii de educație fizică, ca de altfel toți profesorii, își vor putea îndeplini în bune condiții sarcina de înaltă responsabilitate și onoare pe care o au în formarea tinerei generații.

În afară de pregătirea de specialitate și vocație, profesorul de educație fizică trebuie să posede, de asemenea, un înalt nivel ideologic-politic un înalt profil moral, calități emoționale și volitive. Acesta trebuie să posede priceperea, ablitatea, tactul de a sesiza greutățile, de a le preveni, de a ușura munca elevilor, de a ști să colaboreze și să conducă colectivități de sute și mii de participanți.

Orientarea multilaterală a gîndirii profesorului de educație fizică, realizarea unui tonus de lucru eficient, de participare și trăire afectivă din partea participanților, crearea unei stări psihice pozitive, emulative, cu o puternică motivație patriotico-estetică sînt tot atîtea posibilități ale unei bune orientări metodico-strategice aduse la buna desfășurare a manifestărilor cultural-sportive de mare amploare.

Colaborînd îndeaproape cu ceilalți factori educativi, fiind în permanență în mijlocul elevilor, cunoscînd foarte bine ceea ce urmează să transmită elevilor, succesul activității profesionale în plan instructiv-educativ este asigurat, toate acestea fiind o rezultantă a modului în care acesta înțelege să folosească tot ceea ce are mai bun pentru a contribui efectiv la formarea și educarea elevilor, la pregătirea lor patriotică, pentru muncă și viață.

Urmărind „scenariul" unei asemenea activități cultural-sportive grandioase, profesorii de educație fizică, ceilalți factori educativi angrenați în pregătirea unui moment, respectiv în prezentarea întregului program, trebuie să se știe foarte bine intrările și ieșirile și mai ales succesiunea ideativă a spectacolului, în strînsă concordanță cu întreg programul propus pentru prezentare.

În succesiunea metodică a pregătirii unui program cultural-sportiv, de mare amploare, propunem acordarea unei atenții sporite următoarei problematici :

— stabilire clară a tematicii manifestării cultural-sportive, tematică orientată și îndrumată cu sprijinul Comitetului Municipal și Județean de Partid, cu prilejul aniversării sau sărbătoririi unor evenimente sau momente importante de viață și istoria patriei, în zilele festive de 1 Mai, 2 Mai, 23 August, a deschiderii sau închiderii anului școlar, Ziua pionierilor, 1 Iunie etc., alcătuindu-se un colectiv care să elaboreze tematica respectivă ;

— stabilirea cu precizie a datei, zilei aniversate și a locului de desfășurare : sală, teren etc. ;

— stabilirea repertoriului muzical specific pentru fiecare moment din „scenariu" și în regizarea acestuia, în final, pe bandă magnetică pentru repetițiile finale, ca și a echipamentului de lucru ;

— învățarea programelor stabilite pentru fiecare colectiv participant, compus din una sau mai multe școli și condus de un profesor de educație fizică, dinainte stabilit ;

— pe baza programelor elaborate, profesorii de educație fizică trebuie să asigure, de la o etapă la alta, instruirea tuturor cadrelor didactice în scopul clarificării unor probleme legate de conținutul tehnic al exercițiilor, de procesul de instruire al elevilor, de baza materială, dat fiind faptul că la manifestările cultural-sportive participă majoritatea cadrelor didactice ;

— stabilirea materialelor de lucru, a necesarului de obiecte și prin acțiuni concrete confecționarea acestora cu ajutorul atelierelor-școală. Materia primă pentru confecționarea echipamentului sau a unor materiale de lucru se va procura de la Comitetul cetățenesc de părinți pe școală și de la acțiunile social-patriotice ale elevilor, de la angajamentul de muncă patriotică de recuperare a materialelor refolosibile de la pionieri sau UTC ;

— asamblarea momentelor, tablourilor pentru toți participanții, stabilirea tabloului inițial și final, corelarea activității sportivilor din teren cu elevii participanți la fundal în tribuna II ;

— repetiții ale întregului ansamblu de manifestări cultural-artistice și sportive, cu participarea directă a factorilor îndrumători ;

— prezentarea spectacolului.

Un program reușit trebuie să se caracterizeze prin :

— conținut îmbogățit, alternare și diversificare pronunțată a exercițiilor (a planurilor, direcțiilor, formațiilor, ritmurilor etc.) ;

— exigență mărită cu privire la forma de executare (corectitudine, precizie, omogenitate, expresivitate, sincronizare cu muzica și cu fundalul tribunei a II-a etc.) ;

— o bogăție deosebită de materiale și obiecte de lucru, echipamente sportive adecvate, viu colorate, uniforme, expresive ;

— prezența obligatorie a muzicii care scoate în relief ritmul execuției, o dirijare care să întregească impresia artistică a executanților și care să aibă un profund caracter patriotic românesc ;

— durata lungită a desfășurării de la 1,30—2 minute la 4—5 minute pe reprize și 1—2 ore pe parcursul derulării în întregime a spectacolului ;

— participarea unui număr de tineri participanți, cuprins între 3 000—4 000 și care poate să ajungă la 15 000—20 000 și chiar mai mult, cum este cazul serbărilor de pe stadionul „23 August" din București.

Deschiderea unei demonstrații sau serbări cultural-sportive constituie în toate cazurile un moment solemn, de o înaltă ținută patriotică și estetică, cu un profund mesaj politic.

De regulă, deschiderea unei manifestări cultural-sportive de mare amploare este precedată de o defilare a unei părți din participanți, adunarea acestora într-un tablou grandios, intonarea Imnului de Stat, prezentarea unui raport, urmat de rostirea unui scurt cuvînt de deschidere din partea conducătorilor de partid și de stat sau alte persoane oficiale.

Imediat după aceasta, participanții desenează în teren (sală) cu corpurile lor steagurile R.S.R. și P.C.R. desfășurate, avînd la bază o cunună de lauri sau alte exprimări semnificative, în dreapta și în stînga înscrisurilor respective sau alte înscrieri specifice evenimentului aniversat, iar în tribuna a II-a, elevii participanți formează fundalul cu diferite generice specifice tematicii prezentate.

Pe ultimele măsuri ale unei melodii patriotice specifice, executanții, grupați în pachete, evacuează terenul (sala) și permit primei reprize să înceapă programul. Urmează prezentarea întregului program, după care acesta se încheie — ca și la deschidere — cu un tablou grandios, cu participarea aproape în întregime a tuturor participanților, care urmează în mișcările lor tematica abordată, concomitent cu fundalul tribunei a II-a, finalul fiind o chintesență a întregului spectacol.

Din punct de vedere organizatoric, aceste manifestări sportive deosebite implică o mare angajare de forțe umane și materiale.

Prin conținut, execuție și impresia artistică se situează la cel mai înalt grad, preocupările depășind sfera unei școli, de acest lucru ocupîndu-se organele sportive de învățămînt, de cultură ale organizațiilor de copii și tineret de la nivelul municipiului și județului. Importanța deosebită pe care învățămîntul brăilean, ca de altfel întregul învățămînt românesc, a tuturor factorilor de răspundere, cu

sprijinul Comitetului municipal și județean de partid o acordă acestor manifestări de amploare, rezidă din multitudinea factorilor educativi care decurg din acestea, cunoscut fiind faptul că din conținutul programelor nu va lipsi nici o mișcare care să nu exprime adeziunea patricipanților la politica P.C.R., de cunoaștere nemijlocită a realităților actuale, a eforturilor depuse de întreaga națiune pentru ridicarea prestigiului României socialiste pe cele mai înalte culmi ale progresului și civilizației.

În acest context se dezvoltă la elevi înțelegerea marilor realizări actuale, exprimarea gîndurilor acestora prin mișcare, joc, voie bună, prin tot ceea ce este mai frumos. Se dezvoltă la elevi respectul pentru partidul călăuzitor, pentru realizările oamenilor muncii din toate zonele țării, cinstea, corectitudinea, demnitatea, trăsături moral-civile și patriotice bine ancorate în practica socială.

Prietenia — factor de seamă al vieții colectivelor — ca și conduita exemplară unesc forța colectivului, care exprimă prin mișcare idealul societății noastre. Se dezvoltă trăsături pozitive de caracter, precum răspunderea personală pentru reușita spectacolului, datoria de a executa cît mai estetic și corect ceea ce gîndesc și au învățat, înlăturîndu-se superficialitatea, pripeala, rutina.

Cunoscînd nemijlocit realizările oamenilor muncii, devotamentul lor față de îndeplinirea și depășirea sarcinilor trasate prin documentele de partid și de stat, dezvoltîndu-se dragostea de patrie, partid și popor, față de conducătorul iubit, tovarășul **Nicolae Ceaușescu**, sentimentul mîndriei naționale și al datoriei de a sluji cu abnegație și devotament interesele națiunii. Programele de P.T.A.P. incluse manifestări deosebite, dezvoltă datoria față de apărarea patriei ale cuceririlor în aceste manifestări deosebite, dezvoltă datoria față de apărarea patriei, ale cuceririlor revoluționare, politice și economice ale țării. Este de neconceput reușita unui asemenea spectacol măreț fără ordine, disciplină și creație, păstrarea materialelor și obiectelor de lucru, inițiativă, respect pentru partener și conducătorul spectacolului etc. Se formează, se educă în acest fel, omul de mîine, model de acțiune, care gîndește și acționează în spirit comunist, care nu se mulțumește să interpreteze natura, ci să o și schimbe.

Ideea educației armonioase a făcut ca, încă din antichitate, exercițiile fizice, gimnastice sau atletice, de forță, agilitate sau de îndeminare, completate cu dansuri — care dădeau și dau în continuare mișcărilor eleganță și grație, suplețe și ritmicitate, fantezie și gingășie —, să se reunească într-o artă al cărui principal scop este exteriorizarea unor puternice sentimente.

Este evident, deci, că între dans, muzică și mișcare există o legătură profundă, toate reunite, oferind ceea ce nu este altceva decît artă și aceasta — o parte a esteticii. În sfera educației fizice și sportului, deci și în cadrul ansamblurilor prezentate cu prilejul unor mari evenimente, educația estetică rezolvă o serie de probleme importante, dintre care menționăm: educarea esteticii acțiunii, formarea năzuinței către frumusețea corporală și a mișcărilor, dezvoltarea capacității de a crea frumosul, educarea sentimentelor, gusturilor și idealurilor estetice.

Punctul de referință în aprecierea întrepătrunderilor educației fizice și sportului cu latura estetică îl reprezintă dezvoltarea imaginației creatoare și perceperea frumosului și utilului din mediul înconjurător. De altfel, una dintre laturile principale ale educației estetice prezentată prin intermediul fenomenului cultural-sportiv de mare amploare, o reprezintă cultivarea capacității de a aplica ceea ce este mai frumos în natură, societate, în relațiile dintre oameni, în literatură, știință, în pictură, arhitectură, în muzică, în dans, în munca de creație, în familie, în viața colectivului, într-un cuvînt, în idealul societății socialiste și comuniste.

Numai printr-o unitate organică cu munca creatoare, cultura fizică poate contribui pe deplin la educația estetică a elevilor, viitorii făuritori de mîine ai bunurilor materiale și spirituale ale societății noastre, un rol principal, sub acest aspect, revenindu-i profesorului de educație fizică.

Desprinzîndu-se de muncă și devenind o formă îndeaproape de activitate, activitățile sportive prezente aproape preponderent în toate momentele unei serbări cultural-sportive grandioase, păstrează legături strînse și variate cu viața practică a societății, cu munca de fiecare zi.

Așa, de exemplu, o frumusețe aparte o oferă reprizele de șoimi ai patriei și pionieri prin ansamblurile lor, care, prin mișcări specifice ovaționează munca de pe șantierele patriei, din uzine și de pe ogoare, activități necesare formării viitorilor cetățeni.

Alte reprize prezintă în chip patriotic dansuri tematice care reprezintă munca oamenilor muncii din mine, metroul bucureștean, constructori de hidrocentrale și

termoficare, constructori ai Canalului Dunăre — Marea Neagră și Dunăre — Cap Midia Năvodari, a amenajării urbanistice a Dîmboviței, a construcțiilor edilitare, reprize în care acordurile muzicale patriotice se îmbină cu frumusețea și armonia mișcărilor de o expresivitate și ținută ireproșabilă, fapt ce îmbogățește cultura și afectivitatea viitorilor cetățeni ai patriei.

Reprizele unor ansambluri și demonstrații cultural-sportive în care se desfășoară jocuri sportive și reprize de gimnastică desfată ochiul, dezvoltă mintea și încălzesc inimile spectatorilor, deoarece acestea sînt practicate cu măiestrie, abilitate, artă, apropiindu-se de perfecțiune.

Elevii participanți la fundalul tribunei a II-a prin jocul viu și colorat al cartoanelor descifrează prin înscrieri și reprezentări tematice jocul mișcărilor sportive din teren.

În felul acesta se crează o stare de emulație deosebită, cu înalte semnificații afective, se crează un contact indirect cu natura, cu frumusețea corporală, cu gingășia mișcărilor, raportate direct la idealul educației comuniste. De multe ori conduc feeric către un cadru de un cuceritor frumos, care sporește și mai mult, atunci cînd aceste minunate spectacole se prezintă spre seară, așa cum se întîmplă la marile festivaluri ale „SERILOR DACIADEI", sau la Cupele pionierilor, la finalele pe țară ale „DACIADEI" la schi, sanie, biatlon, complexul P.T.A.P., patinaj, unde alegoria mișcărilor participanților și cadrul natural de pe pîrtiile de schi sau pistele de gheață se îmbină armonios cu salvele de artificii, cu demonstrațiile armelor de foc ale unor detașamente de militari, cu aruncătoarele de petarde și de miniparașute, care, în acest caz, dacă ne putem exprima metaforic, reprezintă „fundalul" și de care atîrnă sugestiv diferite înscrisuri, reprezentînd tematica manifestărilor respective.

Se poate spune că aceste manifestări de mare amploare devin „medicamente" prin funcția psiho-igienică a artei, a activităților sportive prezentate.

În zilele noastre, psihicul omului — ca urmare a revoluției tehnico-științifice a fluxului informațional — suportă mari solicitări.

Tot ceea ce se prezintă în marile spectacole devine artă, care la rîndul ei, îl transportă pe om în lumea aparte a emoțiilor, îl atrage și îl captivează, îi concentrează atenția asupra unor obiective noi și determină o schimbare a dominantelor, un joc al tensiunilor mentale benefice pentru minte și sănătate.

În final, cînd totul devine un spectacol înălțător, vibrant pe acordurile marșului de încheiere și zborul tulburător al porumbeilor sau al jocurilor de artificii, tot spectacolul, toți spectatorii, toți participanții se conjugă în armonia universului, totul este limitat în timp și spațiu, frumusețea, armonia, năzuiesc spre o nouă calitate a perfecțiunii.

BIBLIOGRAFIE

1. CEAUȘESCU N. N.: Rolul educației fizice în formarea omului, Ed. Stadion, București, 1972.

2. CHIRIȚĂ GEORGETA: Pedagogie, Ed. Stadion, București, 1977.

3 FIREA ELENA: Metodica educației fizice, vol. I, București, 1979.

4. GEISSLER E.: Mijloace ale educației, Ed. didactică și pedagogică, București, 1977.

5. ȘICLOVAN ION: Teoria educației fizice școlare, București 1979.

6. TATARKIEWICZ W.: Istoria esteticii, Ed. Meridiane, București, 1978 — vol. I.

7. VLĂDICĂ GH.: Educația fizică și sportul de masă, Ed. Stadion, București, 1972.

8. x x x: Publicațiile Simpozionului Național „Daciada", vol. I și II, Ediția I, 1981.

9. x x x .Colecția revistei E.F.S., 1980—1988.

ST. DATCU : L'éducation patriotique-esthétique des élèves, réalisée par des manifestations culturelles-sportives.

Les fêtes et les démonstrations sportives de grande ampleur constituent une forme efficiente et attrayante dans l'ensemble des moyens et des formes de pratiquer l'éducation physique et le sport. Cet article présente les principales caractéristiques des fêtes et des grandes démonstrations sportives. La forme, l'ampleur et le contenu de ces manifestations sont conditionnés par une série de facteurs : l'évènement en cause, les conditions materielles, le lieu de deroulement, l'effectif, l'âge et l'entraînement sportif des participants, les cadres qui assurent l'organisation et la préparation technique, le tout guidé par une thématique spécifique à l'événement respectif. L'Ensemble assure également un bon engagement des élèves à la pratique des exercices physiques en exigenant un grand volume de travail de la part des professeurs d'éducation physique.

ȘT. DATCU : The Pupils' Patriotic and Aesthetic Education by Means of Cultural and Sporting Events.

Wide-scope sporting events and celebrations are attractive and efficient means of developing mass physical education and sports. In this article the author sets forth the principles that should govern them. He shows that their from, size and content depend on a number of factors ; the celebrated event, the material conditions, the place where the event is to take place, the number of participants as well as their age and degree of training, the organization, the people responsible for it and the technical problems implied, as well as the choice of the topics in the light of the event. Of course, any such event implies much work both for the pupils and the teachers involved.

ÎN ATENŢIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacţie recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

—articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la maşină, la două rînduri. Ele nu vor depăşi 10 pagini pentru cele de cercetare ştiinţifică şi 15 pagini pentru cele ce tratează pobleme generale ;

— lucrările de cercetare ştiinţifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părţi :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material şi metodă* — descrierea caracteristicilor subiecţilor studiaţi, condiţiile de lucru, aparatura şi metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menţionarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obţinute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul ştiinţific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obţinute de alţi autori, explicarea şi interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citaţi vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariţiei, anul, numărul şi pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărţi se vor menţiona : numele autorului, titlul cărţii, numărul ediţiei, numele editurii, locul şi anul apariţiei, pagina.

Rugăm pe această cale pe toţi autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă şi funcţia pe care o îndeplinesc, adresa exactă şi numărul de telefon unde pot fi găsiţi.

Răspunderea pentru conţinutul ştiinţific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALTSVERZEICHNIS

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

MARIA ŞERBAN : Einige Beiträge zur kybernetischen Interpretierung der psychischen Aktivierung und Entspannung im Hochleistungssport 1

MARIANA MAROLICARU : Die systemische Erörterung in der Körpererziehung (IX) . . . 7

A. EPURAN : Die Verbesserung der älteren Junioren in einem aufgrund der Erkenntnis der zwischenmenschlichen Beziehungen 15

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHTSWESEN

P. DUNGACIU, IOANA BORDEIANU, SALOMEIA BUICĂ : Ein Experiment mit der Turnakrobatik in Kindergärten 22

Gh. NEŢA : Die Fussballausbildung der älteren Junioren in einem Wochenzyklus während der Wettkampfperiode 33

SPORTMEDIZIN

GH. DUMITRIU, MĂDĂLINA COCOR : Die traumatischen Muskelverletzungen . . . 37

STANDPUNKTE — BERATUNGEN

V. SĂLCEANU : Aus der Tätigkeit der methodischen Komission der Turnlehrer in Tg. Frumos 49

M. OLARU : Einschätzungen über den Werdegang der Weltrekorde im Schwimmen (V) . . 52

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

ŞT. DĂTCU : Die patriotisch-ästhetische Erziehung der Schüler mittels kulturell-sportlicher Massnahmen . . 59

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

МАРИЯ ШЕРБАН: К кибернетическому толкованию психической активизации и психического отдыха в спорте высших достижений 1

МАРИАНА МАРОЛИКАРУ: Системная трактовка в физическом воспитании (IX) 7

А. ЕПУРАН: Улучшение достижений в баскетбольной игре на основе знания межличных отношений 15

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

П. ДУНГАЧУ, ИОАНА БОРДЕЯНУ, САЛОМЕЯ БУЙКА: Опыт по занятию акробатикой в детских яслях 22

Г. НЕТА: Подготовка юношей старшего возраста по футболу в недельном цикле из соревновательной деятельности 33

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Г. ДУМИТРУ, МАДАЛИНА КОКОР: Мышечные травматические защемления 37

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

В. САЛЧАНУ: Из деятельности методической комиссии преподавателей физического воспитания из г. Тыргу Фрумос 49

М. ОЛАРУ: Оценка эволюции мировых рекордов по плаванию (V) . 52

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

ШТ. ДАТКУ: Осуществление патриотического и эстетического воспитания учащихся путем культурных спортивных мероприятий . . . 59

c. 2650 — I. P. Informaţia

41 404

Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

SZEMLÉZVE

12
1988

EFS

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XXXIX, NR. 12 DECEMBRIE 1988

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLECTIVUL DE REDACȚIE:

Elena DOBINCĂ
Secretar responsabil de redacție

Constantin MACOVEI
Redactor de rubrică

Mihail VESA
Redactor principal

Redacția: Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon: 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120 Abonamentele pentru străintate,, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201. Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

* * *: România — angajată ferm pe drumul desăvîrșirii societății socialiste 1

AURELIA SUCIU: Cu privire la organizarea și desfășurarea celei de a VI-a ediții a competiției sportive naționale „Daciada" . . . 3

TEORIE—STUDI—CERCETARI

MARIA ȘERBAN: Contribuții teoretice și practice privind selecția și orientarea pshiologică a copiilor și juniorilor (I) . . . 6

MARIANA MAROLICARU: Abordarea sistemică în educația fizică (X) 13

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL IN INVĂȚĂMINT

ELENA MARINESCU: Stretchingul în lecția de educație fizică 20

TEHNICA — METODICA — ANTRENAMENT

A. TECHIRDALIAN, D. GÎRLEANU: Contribuții la elaborarea modelului pregătirii în triplusalt 24

OPINII — CONSULTAȚII

M. OLARU: Apreciedi asupra evoluției recordurilor mondiale la înot (VI) 30

* * *: Rezultate tehnice ale Jocurilor Olimpice de vară — 1988 . 37

FIȘIER

* * *: Articole apărute în revista „Educație fizică și sport" în anul 1988 59

În lumina magistralei Expuneri a tovarăşului NICOLAE CEAUŞESCU la Plenara comună a Comitetului Central al Partidului Comunist Român, a organismelor democratice şi organizaţiilor de masă şi obşteşti

ROMÂNIA — ANGAJATĂ FERM PE DRUMUL DESĂVÎRŞIRII SOCIETĂŢII SOCIALISTE

În ultimele zile ale lunii noiembrie, în Capitala patriei a avut loc şedinţa comună a Plenarei Comitetului Central al Partidului Comunist Român, a organismelor democratice şi organizaţiilor de masă şi obşteşti, eveniment de excepţională însemnătate pentru destinele poporului român, pentru devenirea noastră pe coordonatele progresului şi civilizaţiei. Desfăşurat într-o atmosferă de puternic entuziasm, de intensă angajare patriotică, revoluţionară a întregului popor în îndeplinirea exemplară a obiectivelor stabilite de Congresul al XIII-lea şi Conferinţa Naţională ale partidului, lucrările înaltului forum democratic au dezbătut, în spiritul Tezelor din aprilie, cele mai importante probleme ale actualului stadiu al construcţiei socialiste din patria noastră, adoptîndu-se documente şi hotărîri de o importanţă fundamentală privind perfecţionarea conducerii întregii activităţi în vederea înfăptuirii exemplare, neabătute a Programului partidului de făurire a societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi înaintare fermă a României spre comunism.

Într-o deplină şi impresionantă unanimitate, participanţii la marele forum naţional şi-au exprimat adeziunea deplină faţă de magistrala Expunere a secretarului general al partidului, preşedintele republicii, tovarăşul NICOLAE CEAUŞESCU — contribuţie de inestimabilă valoare la îmbogăţirea tezaurului politico-ideologic al partidului, a teoriei şi practicii revoluţionare, document de excepţională însemnătate pentru viaţa partidului şi a ţării, care fundamentează, pe baza unei profunde analize ştiinţifice a marilor transformări revoluţionare produse în societatea noastră, a cerinţelor şi exigenţelor actualei etape de dezvoltare a ţării, noile obiective strategice ale activităţii politico-organizatorice a organelor şi organizaţiilor de partid, ale tuturor organizaţiilor sociale, în vederea înscrierii ţării noastre pe o nouă treaptă, superioară, de progres şi civilizaţie socialistă şi comunistă.

Magistrala Expunere a secretarului general al partidului este o sinteză de excepţională valoare teoretică şi practică, ştiinţifică şi creatoare, animată de un profund spirit revoluţionar şi patriotic în care sînt evocate, prin puterea lor de convingere a ideilor şi faptelor, adevărurile şi imperativele fundamentale ale prezentului şi perspectivei operei de făurire a societăţii socialiste din România, încununare a celor mai nobile idealuri ale poporului român. Poporul nostru se află în faţa unui demers analitic de mare profunzime asupra fenomenelor şi proceselor esenţiale din societatea românească de astăzi, care cuprinde soluţii originale pentru rezolvarea marilor probleme ridicate de necesitatea perfecţionării întregii activităţi economico-sociale, a muncii şi vieţii întregului popor, în perspectiva ridicării ţării la un grad superior de civilizaţie, la un stadiu mai înalt de dezvoltare. Toate aceste regăsindu-se în înfăptuirea consecventă a ţelului suprem al politicii partidului — ridicarea continuă a calităţii vieţii şi muncii întregului popor, întărindu-se şi afirmîndu-se neîncetat libertatea şi independenţa patriei.

Dînd o înaltă apreciere conţinutului Expunerii prezentate, noilor teze şi orientări elaborate de secretarul general al partidului, participanţii la şedinţa comună a Plenarei Comitetului Central al Partidului Comunist Român, a organismelor democratice şi organizaţiilor de masă şi obşteşti, exprimînd voinţa comuniştilor, a tuturor cetăţenilor patriei, au hotărît, într-o atmosferă de vibrant patriotism, ca acest document de mare valoare teoretică şi practică să devină **programul de muncă şi acţiune revoluţionară** al întregului popor, al organelor şi organizaţiilor de partid, de masă şi obşteşti, al organismelor democraţiei muncitoreşti-revoluţionare pentru mobilizarea tuturor oamenilor muncii şi unirea eforturilor lor creatoare în opera de edificare

Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1988, pag. 1

a societății socialiste multilateral dezovltate și înaintare fermă a patriei moastre spre comunism. Plenara a hotărît ca aprecierile, orientările și concluziile acestui magistral document să stea la baza întregii activități de pregătire și desfășurare a Congresului al XIV-lea al Partidului Comunist Român, a noului plan cincinal 1991—1995 și a programului de dezvoltare, pînă în anul 2000, a României socialiste

Exprimînd sentimentele de înaltă stimă și nețărmurită dragoste ale întregului partid și popor față de tovarășul Nicolae Ceaușescu, participanții la înaltul forum democratic au dat cea mai înaltă apreciere actiivtății sale revoluționare, desfășurată cu abnegație, spirit creator și înflăcărat patriotism, au adus un fierbinte și vibrant omagiu activității neobosite, contribuției decisive a secretarului general al partidului, președintele republicii — la elaborarea politicii interne și externe a partidului și statului nostru, la înfăptuirea consecventă a Programului de edificare a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism În acest cadru au fost reliefate cu înaltă mîndrie patriotică inițiativele și demersurile secretarului general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, în vederea aplicării ferme și afirmării puternice a principiilor socialismului și comunismului, soluționării problemelor fundamentale ale lumii contemporane în concordanță cu interesele tuturor popoarelor, pentru triumful cauzei generale a progresului, dezarmării, colaborării și păcii. În cuvîntul lor, participanții la dezbateri au exprimat, totodată, înalta prețuire față de activitatea multilaterală desfășurată de tovarășa academician doctor inginer Elena Ceaușescu, membru al Comitetului Politic Executiv al C.C. al P.C.R., prim viceprim-ministru al guvernului, militant de frunte al partidului și statului nostru, care aduce o contribuție de cea mai mare însemnătate la elaborarea și înfăptuirea politicii interne și externe, la dezvoltarea științei, învățămîntului și culturii românești.

Plenara Comitetului Central al Partidului Comunist Român, a organismelor democratice și organizațiilor de masă și obștești, Camera Legislativă a Consiliilor Populare și Marea Adunare Națională au dezbătut și aprobat documente de mare însemnătate pentru progresul multilateral al aatriei și ridicarea bunăstării poporului în anul 1989 : Planul național unic de dezvoltare economico-socială a țării, Planul de dezvoltare a agriculturii, industriei alimentare, silviculturii și gospodăririi apelor, Planul financiar centralizat al activității economico-sociale și Bugetul de Stat, Programul de autoconducere și autoaprovizionare privind asigurarea bunei aprovizionări a populației cu produse agroalimentare și bunuri industriale de consum. Aceste documente vor asigura continuarea procesului de dezvoltare intensiv-calitativă a tuturor ramurilor economiei naționale, lărgirea bazei de materii prime și energetice, sporirea productivității muncii, creșterea eficienței și rentabilității întregii activități, dezvoltarea și întărirea proprietății socialiste, de stat și cooperatiste, ridicarea, pe această bază, a nivelului de trai material și spiritual al întregului popor, îmbunătățirea generală a calității vieții, contribuind astfel la realizarea obiectivului strategic superior, de țară socialistă mediu dezvoltată.

În vibrantele mesaje și telegrame adresate secretarului general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, din partea organelor și organizațiilor de partid, de masă și obștești, a colectivelor de oameni ai muncii din cele mai diferite domenii de activitate, își găsește o elocventă expresie aprobarea unanimă a comuniștilor, a tuturor cetățenilor patriei față de magistrala Expunere prezentată în deschiderea ședinței comune a Plenarei Comitetului Central al Partidului Comunist Român, a organismelor democratice și organizațiilor de masă și obștești — document programatic de cea mai mare însemnătate în vederea continuării neabătute a procesului revoluționar de edificare a socialismului și comunismului în patria noastră. Exprimînd voința comuniștilor, a tuturor oamenilor muncii din patria noastră, mesajele și telegramele — între care și cea a Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport — evidențiază hotărîrea de a acționa neabătut, cu înaltă fermitate comunistă, în spirit revoluționar, pentru îndeplinirea obiectivelor, orientărilor și sarcinilor reieșite din Expunerea tovarășului Nicolae Ceaușescu, strălucit program de muncă și acțiune al întregului popor, pentru realizarea exemplară a planului pe anii 1988 și 1989 și pe întregul cincinal, pentru a întîmpina cu succese de prestigiu cea de a 45-a aniversare a marii noastre sărbători naționale de la 23 August și Congresul al XIV-lea al Partidului Comunist Român.

CU PRIVIRE LA ORGANIZAREA ŞI DESFĂŞURAREA CELEI DE A VI-A EDIŢII A COMPETIŢIEI SPORTIVE NAŢIONALE „DACIADA"

Prof. AURELIA SUCIU
C.N.E.F.S.

Declanşată în luna aprilie 1988 etapa de vară a celei de a VI-a ediţii a „Daciadei" s-a desfăşurat sub semnul exigenţelor formulate de tovarăşul **Nicolae Ceauşescu** cu prilejul plenarei C.C. al P.C.R. din luna aprilie, organizaţiile sportive acţionînd cu responsabilitate, în strînsă conlucrare cu sindicatele, organizaţiile U.T.C., pionieri, inspectoratele şcolare şi ceilalţi factori cu atribuţii în sport, pentru îndeplinirea tuturor sarcinilor ce revin mişcării sportive din hotărîrile Congresului al XIII-lea al partidului, din orientările şi indicaţiile secretarului general al partidului, din Programul de dezvoltare al activităţii de educaţie fizică şi sport pe perioada 1985—1990.

În şedinţa din 28 octombrie 1988, Comisia centrală a „Daciadei", analizînd în acest spirit activitatea desfăşurată pe perioada aprilie-octombrie a.c. în cadrul etapei de vară a „Daciadei" de masă, s-a desprins concluzia generală că în centrul preocupărilor organizaţiilor sportive şi factorilor cu atribuţii în sport a stat dezvoltarea continuă a activităţii de educaţie fizică, sport şi turism, perfecţionarea organizării şi desfăşurării competiţiei sportive naţionale „Daciada", îmbunătăţirea calităţii conţinutului acţiunilor desfăşurate şi, implicit, creşterea eficienţei sociale a activităţii sportive.

În acest scop, au fost întocmite şi realizate la nivelul tuturor judeţelor, localităţilor şi asociaţiilor sportive din şcoli, unităţi economice, cooperatiste şi săteşti, programe cu acţiuni de educaţie fizică, sport şi turism, cu frecvenţa zilnică şi săptămînală, valorificîndu-se mai bine condiţiile existente, timpul liber de la sfîrşit de săptămînă, din vacanţele elevilor şi studenţilor, concediile oamenilor muncii.

Dintre acţiunile cu largă popularitate cu grad mare de atractivitate şi accesibilitate, care s-au bucurat de o participare numeroasă,amintim : „Alergă pentru sănătate", „Amicii drumeţiei", „Înotul pentru toţi". Remarcăm, de asemenea, extinderea pe care au luat-o activităţile sportiv-recreative în zonele de agrement şi staţiuni balneo-climaterice, dezvoltarea serviciilor sportive pentru populaţie, organizate la cluburi şi asociaţii sportive, în centrele sau complexele pentru sănătate.

În sezonul de vară au participat peste 3.500.000 de elevi, studenţi, şi oameni ai muncii la acţiuni turistice, au învăţat să înoate 434.208 de copii, un număr de cca. 8.000 de elevi şi studenţi au fost angrenaţi în activităţi sportive şi turistice, în 60 de tabere de instruire şi recreere organizate la nivel central.

Rezultate mai bune au obţinut judeţele Constanţa, Braşov, Sibiu, Bihor, Timiş, Mehedinţi, Prahova, Suceava şi Municipiul Bucureşti.

În majoritatea judeţelor acţiunile cultural-sportive din cadrul duminicilor sportive au devenit tradiţionale. Astfel, festivalurile sportive ale sectoarelor din Capitala ţării, Festivalul sportului bănăţean, botoşenean, Festivalul sportului sătesc din judeţele Mureş, Mehedinţi, Teleorman şi Maramureş, Festivalul sportului feminin din judeţele Prahova, Bistriţa-Năsăud, Suceava, Dîmboviţa, Vrancea, atrag periodic numeroşi oameni de toate vîrstele şi ocupaţiile la petrecerea plăcută şi utilă a timpului liber.

Un număr mare de tineri au participat la reprize de gimnastică la spectacolele cultural-sportive care s-au organizat în toate oraşele reşedinţă de judeţ cu prilejul zilei de 23 August.

În cadrul etapei de vară a „Daciadei" s-a desfăşurat o ampiă activitate competiţională pentru toate categoriile de vîrstă, începînd cu preşcolarii şi pînă la veterani, organizîndu-se la nivelul asociaţiilor sportive, localităţilor şi judeţelor competiţii sportive sub formă de campionate, concursuri amicale, cupe, întreceri tradiţionale. La campionatele locale şcolare au luat parte peste 8000 de echipe de fotbal, 4000 de handbal, 3000 la volei, 2000 la baschet şi 700 la minibaschet.

În perioada etapei de vară s-au organizat 115 competiţii sportive de masă cu finale pe departamente, din care 19 ale sindicatelor, 24 ale C.C. al U.T.C., 22 ale C.N.O.P., 3 ale M.E.I., 3 ale U.N.C.A.P. (CENTROCOOP) 9 ale U.A.S.C.R., 7 ale M.I., 7 ale MAN şi 9 ale altor departamente. Toate aceste competiţii s-au

desfășurat la un nivel calitativ superior datorită responsabilității cu care au acționat departamentele organizatorice în colaborare cu organizațiile sportive locale și cu sprijinul C.N.E.F.S.

Un sprijin important în reușita desfășurării etapei de vară a „Daciadei" l-au dat în principal, presa, radioul și televiziunea și Studioul „Sahia" care au reflectat bine activitățile desfășurate, făcînd o propagandă permanentă acțiunilor organizate în cadrul „Daciadei" de vară pe de o parte și atenționînd prin semnale critice lipsurile existente pe de altă parte.

Planul de măsuri aprobat de Comisia centrală a „Daciadei" în ședința din 28 octombrie a.c. stabilește principalele sarcini ale organizațiilor sportive și factorilor cu atribuții în vederea realizării obiectivelor ce revin mișcării sportive, subliniindu-se necesitatea de a acționa în continuare pentru asigurarea nivelului calitativ superior al activităților sportive în vederea creșterii eficienței sociale a acestora, exprimată prin starea bună de sănătate a populației, capacitatea de muncă ridicată, un tineret viguros, multilateral pregătit pentru muncă și viață, o largă bază de masă și selecție pentru sportul de performanță, pentru reprezentarea cu cinste a sportului românesc în lume.

În perioada noiembrie 1988 — martie 1989 se va desfășura etapa de iarnă a celei de a VI-a ediții a „Daciadei", factorii cu atribuții în sport, fiecare în domeniul său de activitate, sub directa coordonare a C.N.E.F.S., cu sprijinul celorlalte departamente, vor acționa în următoarele direcții principale :

— Se va intensifica activitatea de îndrumare și control, organizațiile sportive locale, factorii cu atribuții, vor urmări îndeplinirea tuturor programelor stabilite la nivelul unităților sportive, vor controla și sprijini realizarea indicatorilor de plan, a măsurilor cu privire la dezvoltarea și îmbunătățirea activității sportive de masă în domeniul sporturilor de iarnă, jocurilor sportive, sporturilor tehnico-aplicative, tenisului de masă, turismului.

— Atenția principală se va acorda organizării la nivelul unităților de bază, la nivelul asociației sportive, a etapelor de masă ale competiției sportive naționale „Daciada" în vederea antrenării întregii mase de preșcolari, elevi și oameni ai muncii în acțiuni sportive în funcție de preferințele acestora, specificul vîrstei, sexului, activităților profesionale și de condițiile existente.

— Fiecare asociație sportivă va acționa în baza programelor lunare de activități care vor cuprinde acțiuni ce se vor desfășura cu ritmicitate zilnică și săptămînală, folosind cele mai variate, simple și accesibile forme de activitate fizică pentru atragerea unui număr mare de oameni, stimulîndu-i prin exerciții fizice, activități în aer liber, drumeții, alergare în tempouri diferite, jocuri cu mingea, gimnastică pentru sănătate ș.a., urmărindu-se în același timp formarea obișnuinței de practicare independentă a activității fizice.

— Se va acționa cu perseverență pentru practicarea cu continuitate a gimnasticii la locul de muncă, în funcție de condițiile de muncă existente, folosind forme și mijloace adecvate (gimnastica de angrenare, gimnastica în pauză de masă, masajul, automasajul, gimnastica recuperatorie) în vederea pregătirii organismului pentru muncă și refacerea capacității de efort.

— O atenție deosebită se va acorda activității de educație fizică, sport și turism a oamenilor muncii în timpul concediilor, acestea trebuind să devină adevărate campanii de odihnă activă.

— O problemă importantă o constituie perfecționarea sistemului competițional de masă, folosirea mai eficientă a formelor competiționale din cadrul „Daciadei" și creșterea rentabilității financiare a acestor activități în vederea realizării scopului pentru care aceasta a fost creată — atragerea unui număr cît mai mare de practicanți ai exercițiului fizic, dar mai ales asigurarea selecției pentru sportul de performanță.

— Se va acționa la nivelul tuturor grădinițelor pentru creșterea calității și gradului de atractivitate al activităților de educație fizică și sport organizate cu preșcolarii, asigurarea ritmicității zilnice a continuității acestor activități, urmărind atît dezvoltarea fizică armonioasă și multilaterală, cît și cultivarea dorinței de practicare a exercițiului fizic și sportului.

— În învățămîntul de toate gradele se va organiza zilnic gimnastică în regimul zilei de școală, de asemenea, lecțiile de educație fizică și celelalte activități sportive vor antrena întreg efectivul la practicarea sistematică a exercițiului fizic și sportului preferat.

— Trecerea normelor SUVA va constitui nu numai un mijloc de verificare a capacității motrice de efort, ci și principalul instrument pentru depistarea ele-

mentelor dotate cu calități pentru sportul de performanță, profesorii de educație fizică avînd obligația să îndrume elevii care obțin rezultate la limita superioară a normelor către grupele de pregătire fizică în școli (instrucțiunile M.C.I. nr. 6226/1986) sau în secțiile de copii și juniori ale cluburilor sportive.

— Competițiile și celelalte activități organizate pentru elevi în cadrul „Daciadei" vor asigura lărgirea bazei de masă și selecție, etapele județene și finalele pe țară ale „Daciadei" trebuind să constituie adevărate prilejuri pentru afirmarea unor autentice talente în sportul de performanță.

— Se va acționa în continuare pentru diversificarea serviciilor sportive în vederea satisfacerii cerințelor crescînde ale populației de recreere prin sport, menținerea sănătății, inițiere în diferite ramuri sportive.

— Bazele sportive existente vor fi întrebuințate la capacitatea maximă, asigurînd activitatea de pregătire și competițională pentru sportul de performanță, dar și organizarea unui program diversificat de acțiuni sportive de masă pentru toate categoriile de populație, atît în cadrul unor centre pentru servicii sportive, cît și cu prilejul desfășurării etapelor de masă ale „Daciadei".

— Ministerul Sănătății, Centrul de medicină sportivă, Centrul de cercetări științifice pentru educație fizică și sport și Institutul de Educație Fizică și Sport vor sprijini activitatea de studiu și cercetare în vederea elaborării unor materiale documentare și propagandistice care să asigure desfășurarea pe baze științifice a activității sportive de masă, popularizarea efectelor pozitive ale sportului asupra stării de sănătate, contribuind astfel la convingerea maselor cu privire la necesitatea practicării exercițiului fizic și sportului.

CONTRIBUŢII TEORETICE ŞI PRACTICE PRIVIND SELECŢIA ŞI ORIENTAREA PSIHOLOGICĂ A COPIILOR ŞI JUNIORILOR (I)

Psiholog MARIA ŞERBAN
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S.

APRECIEREA REACTIVITĂŢII

Timpul de reacţie apare ca o componentă esenţială în dinamica performanţelor sportive. În unele discipline el poate constitui unul din factorii succesului : calitatea startului (sprint,înot, patinaj-viteză, canoe, kaiac, canotaj, ski) ; adecvarea reacţiilor la talere, scrimă, box, lupte, judo, tenis, haltere, faze din jocuri sportive etc. Este important de menţionat că timpul de reacţie foarte scurt nu reprezintă întotdeauna formula ideală pentru efectuarea sarcinilor implicate în efort. Sportivii excesiv de reactivi (hiperreactivi) sînt şi pripiţi în decizii sau în acţiuni, impulsivi, necontrolaţi în reacţii, precipitaţi. Ei pot fi uşor fentaţi prin false afecţiuni ale adversarilor în apărare sau în atac (la disciplinele de luptă), tocmai din acest motiv.

În plus, în psihologia experimentală (Guilford, Wundt), s-a stabilit o corelaţie semnificativă între hiperreactivitate şi slabul autocontrol (ca factor temperamental). De aceea, **valoarea timpului de reacţie trebuie să fie optimă.**

Modalităţile de evaluare ale acestuia sînt multiple, iar la ora actuală aparatura electronică permite discriminări subtile, în miimi de secundă.

În practica sportivă, la îndemîna nespecialistului în psihologie, se pot utiliza unele metode capabile să permită o evaluare cantitativă şi calitativă a reactivităţii braţului (cel mai frecvent) :

A_1 — **Prinderea riglei,** descrisă ca atare în cadrul „Criteriilor de selecţie" ;

A_2 — **Proba de „Punctaj" — varianta „a"** (fig. 1)

Se poate administra în mai multe modalităţi : pentru mîna dreaptă, apoi pentru mîna stîngă (în scopul evaluării ambidextriei) ; înainte de efort şi după efort, în scopul de a determina reactivitatea de „start" (potenţială) şi reactivitatea restantă (după un efort motric sau psihic). Proba se administrează fie individual, fie colectiv. După ce se împart foile testului, sportivii au sarcina să noteze numele, prenumele, vîrsta şi data examinării. Sarcina testului constă în efectuarea de cît mai multe puncte (cîte unul în mijlocul fiecărui pătrat), în timpul standard de 30 secunde. Se pleacă din colţul stînga-sus ; cînd se ajunge la capătul rîndului se trece în sens invers pe al doilea rînd (şerpuit), ş.a.m.d. Creionul nu se ridică de pe foaia testului pînă cînd nu se dă semnalul de oprire. Sportivii încep proba şi o termină la semnalul examinatorului, care-i cronometrează. Şi la această probă, şi la cea care urmează, se recomandă să se utilizeze creioane cu desen ferm, viguros (tip Carioca), ale căror urme pe hîrtie sînt vizibile şi uşor de corectat.

A_3 — **Proba de „Punctaj" — varianta „b"** (Fig. 2)

Această probă implică o sarcină asemănătoare variantei anterioare, cu deosebirea că este mai complexă, întrucît — în afară de reactivitatea braţului — solicită autoreglajul fin — muscular, autocontrolul şi coordonarea. Şi la această probă se iau în considerare doar punctele efectuate corect ; sînt penalizate (adică se scad din valoarea totală a punctelor realizate în timpul de 30 secunde) acelea care sînt înscrise înafara spaţiului sau pe linie (tuşă). Se evaluează doi indicatori :

— un indicator cantitativ (numărul total de puncte efectuate în cadrul timpului standard ;

— un indicator calitativ (numărul de puncte efectuate **corect**). În acest sens există patru tipuri de răspuns (valabile de altfel pentru orice probă de performanţă psihică descrisă) :

1. Tipul I (ideal) : număr mare de puncte (maxim) — număr mic de erori ; (eventual zero erori), care exprimă reactivitate bine reglată, coordonare, precizie, viteză a actului psihomotor ;

Proba „punctaj" (varianta a)

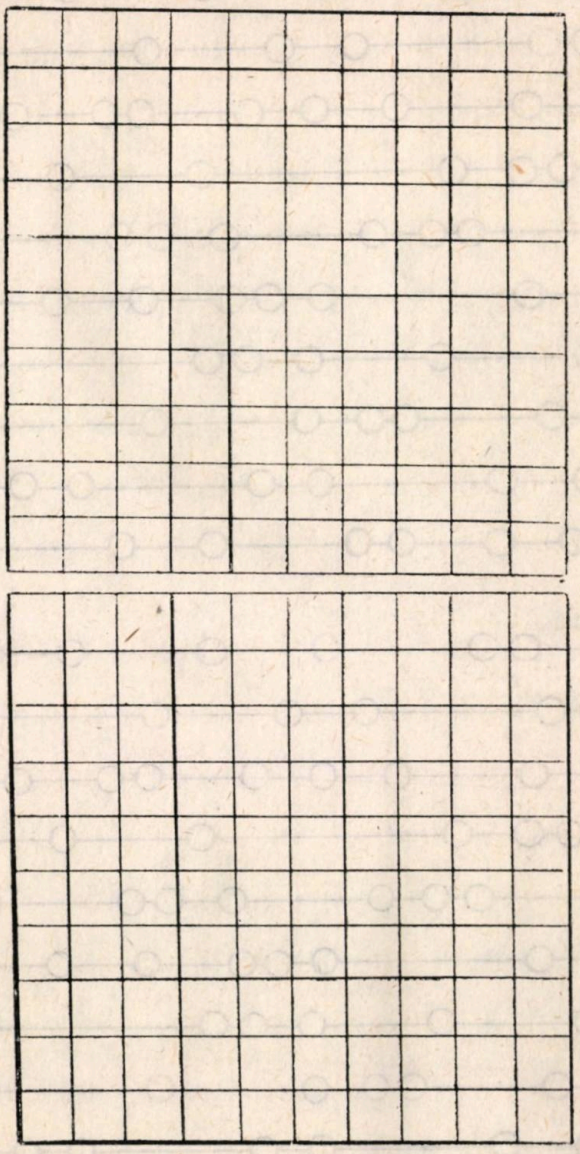


Fig. 1

2. **Tipul II**: număr mare de puncte — număr mare de erori; semnifică forță a excitației neurocorticale mai mare decît forța inhibiției (impulsivitate), viteză în detrimentul preciziei, precipitare, grabă, tendința la erori în învățare;

3. **Tipul III**: număr mic de puncte — număr mic de erori; semnifică forță a inhibiției neurocorticale mai mare decît forța excitației; meticulozitate lentoare, precizie, reactivitate scăzută;

4. **Tipul IV**: număr mic de puncte — număr mare de erori; semnifică inabilitate psihomotorie (lipsă de viteză, de coordonare, de autoreglaj); oboseală pasageră sau emotivitate de tip perturbator;

Proba „punctaj“ (varianta b)

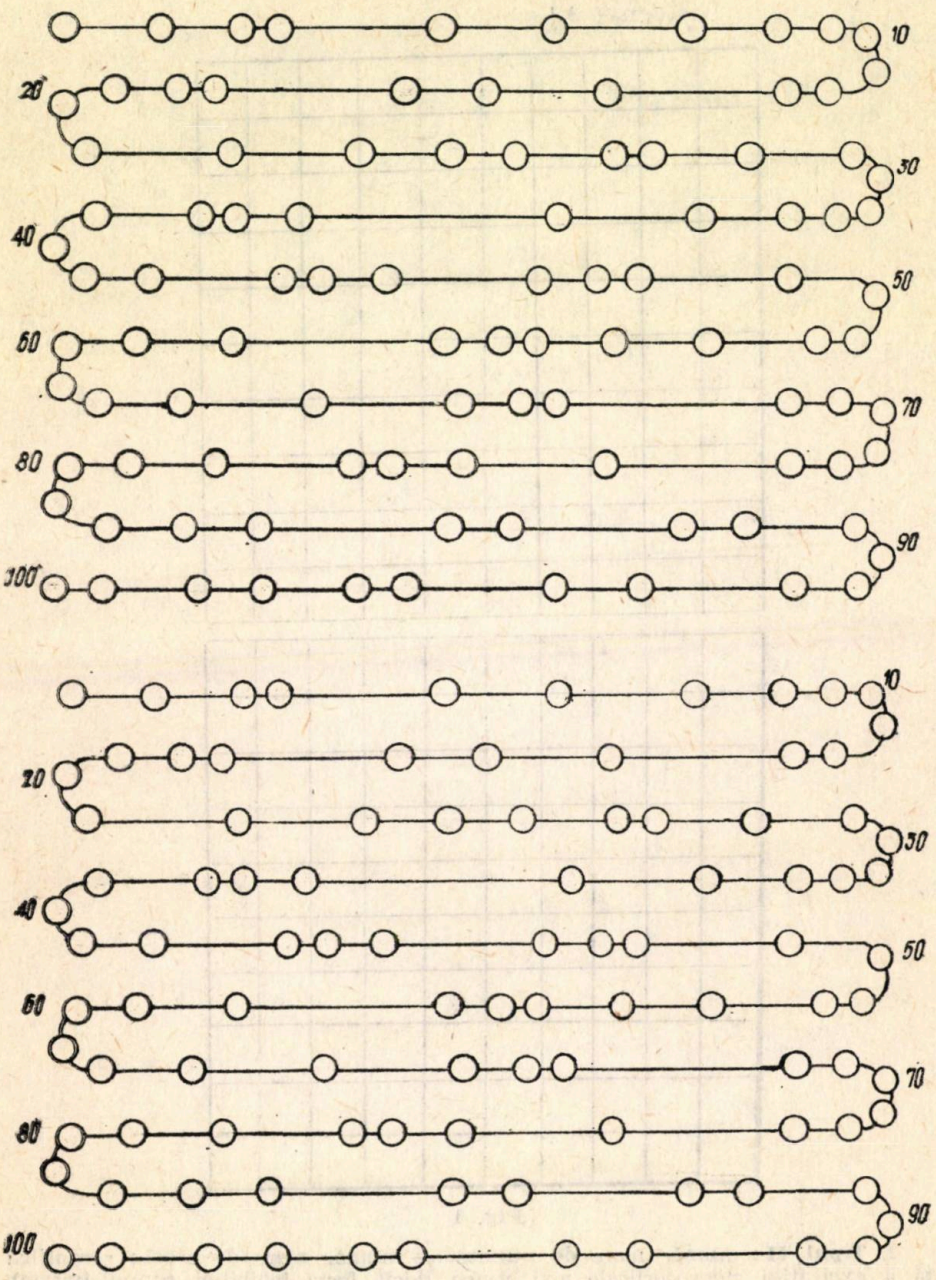


Fig. 2

Interpretarea rezultatelor se face pe grupe de vîrstă, prin raportarea celor mai bune la restul rezultatelor obținute de sportivi (minimum 30—40 foi de răspuns. Detalii și exemple concrete privind interpretarea rezultatelor la aceste teste vor fi tratate într-un material distinct.

APRECIEREA CAPACITĂȚII DE ÎNVĂȚARE (MOTRICĂ, COGNITIVĂ)

Această caracteristică are drept fundament plasticitatea și modificabilitatea organismului și a conduitelor lui. Unii copii învață mai repede, alții mai greoi; unii conservă mai fidel și mai durabil achizițiile învățării, alții mai distorsionat sau mai superficial. Una din metodele cele mai frecvent utilizate în studierea și demonstrarea formării noii coordonări senzorio-motorii este **învățarea desenului în oglindă,** în cadrul căreia se realizează o nouă coordonare ochi-braț (Fig. 3)

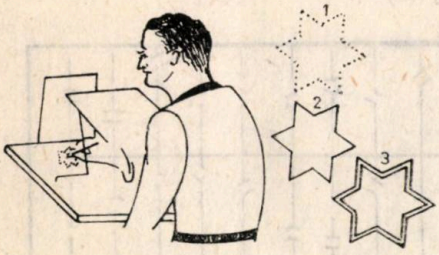


Fig 3 Desenul în oglindă

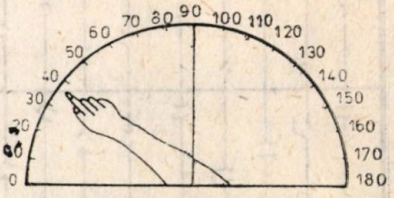


Fig 4 Kinezistezio metrul

Cînd se efectuează desenul unei figuri sau se imită cu creionul conturul unei figuri, executăm o mișcare manuală orientată de percepția vizuală. Cînd trebuie să efectuăm același lucru, orientîndu-ne însă după imaginea din oglindă a figurii, execuția desenului devine foarte dificilă, deoarece în oglindă figura este inversată pe coordonatele aproape-departe. O nouă coordonare ochi-braț trebuie să se formeze în locul celei vechi. Sportivul efectuează diferite încercări și-și îmbunătățește performanța prin eliminarea treptată a erorilor și creșterea vitezei de execuție. **Rapiditatea și ușurința** cu care acesta efectuează noile conexiuni constituie un indice al progresului învățării. Pentru fiecare grupă examinată se iau în considerare valorile cele mai bune (timpi scurți ai învățării) și se raportează la celelalte rezultate obținute. Pe măsură ce se acumulează suficiente date se pot obține **baremuri** pe vîrste (copii, puberi sau adolescenți).

În fața figurii care trebuie să fie bine luminată, se așează o oglindă în poziție aproape verticală (înclinare de 50 grade). Un ecran așezat în fața acestei figuri va împiedica vizualizarea acesteia. Desenul trebuie reprodus cu un creion colorat, evaluîndu-se timpul de execuție propriu-zis (ritmul de învățare, după dispariția erorilor). Și în acest caz există **patru variante tip de răspuns,** care determină capacitatea de învățare a copilului:

1. **Timp scurt de învățare — erori puține** — formula **ideală**; semnifică plasticitate optimă a scoarței cerebrale și capacitate de învățare corectă, rapidă;

2. **Timp scurt de învățare — erori multiple**; semnifică forță a excitației neurocorticale, grabă, precipitare, impulsivitate, capacitate de învățare rapidă dar cu erori, ceea ce complică acuratețea execuției tehnice și, implicit, procesul de dezvățare (desensibilizare);

3. **Timp lung de învățare — erori puține**; semnifică meticulozitate, forță a inhibiției neurocorticale, capacitate de învățare corectă dar lentă;

4. **Timp lung de învățare — erori multiple**; semnifică rigiditate accentuată a activității nervoase superioare, capacitate redusă de învățare (uneori poate fi datorată emotivității puternice sau unei stări tranzitorii de disconfort);

Ca strategie de lucru cu copiii și juniorii se recomandă ca în vederea unei aprecieri corecte, aceștia să fie bine motivați, evidențiindu-se orice succes (chiar exagerîndu-l uneori). Față de erori attiudinea examinatorului trebuie să fie îngăduitoare și flexibilă, subliniindu-se de la începutul probei faptul că nimeni nu o poate executa ireproșabil de la început.

APRECIEREA PRECIZIEI PERCEPȚIEI MIȘCĂRILOR BRAȚULUI

Se utilizează pentru cunoașterea și evaluarea mai riguroasă a gradului de finețe (exactitate) cu care copilul sau juniorul sportiv este dotat în privința unor procese kinestezice. Un mijloc simplu, accesibil tehnicienilor noștri pentru evaluarea acestei abilități psihomotrice îl constituie **kinezisteziometrul simplu** pentru poziția brațului „Lafayette" (Fig. 4)

Test trasaj (a)

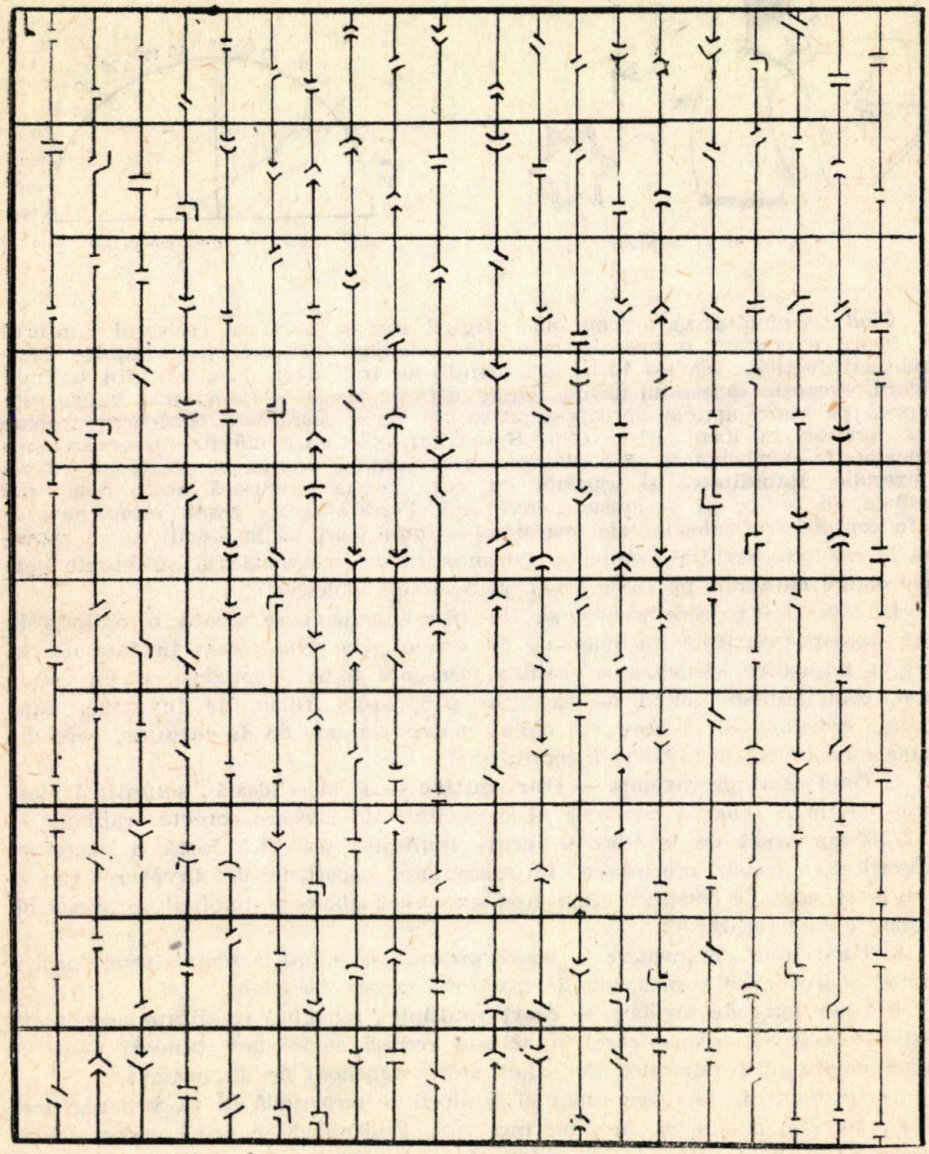


Fig. 5a

Test trasaj (b)

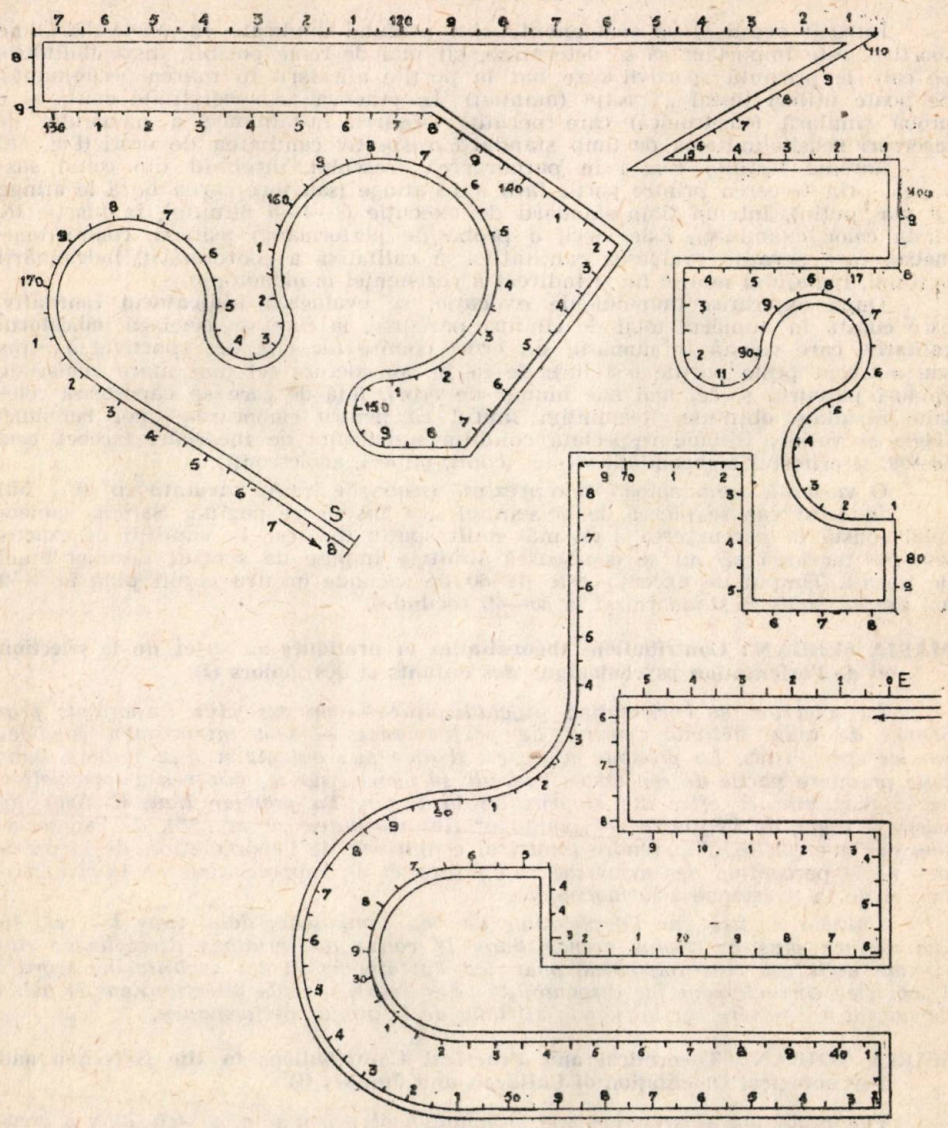


Fig. 5b

Subiectul, avînd ochii închiși, trebuie să deplaseze brațul drept sau stîng la unghiul cerut de examinator, după ce în prealabil s-a familiarizat cu panoul. Pentru evaluarea simetriei de percepție se pot utiliza mai multe variante:

a) cu un braț în jumătatea respectivă a panoului (cu brațul drept între 90—180°; cu brațul stîng între 0—90°;

b) cu fiecare braț (alternativ) pe întregul panou (0—180°);

c) sistemul încrucișat (brațul drept 0—90°; brațul stîng 90—180°);

Se calculează exactitatea și abaterile, după cca 10—15 execuții a cîte 1—2 serii. Întrucît percepția preciziei mișcărilor brațului constituie un indicator relativ stabil (dependent de potențialul genetic individual), metoda permite **depistarea precoce** a sportivilor care dispun de o capacitate de adaptare rapidă sau dificilă pentru unele discipline sportive în care este mai implicată această abilitate psihomotrică (tir, talere, scrimă, box, volei, popice, handbal, baschet).

APRECIEREA COORDONĂRII ȘI A REZISTENȚEI LA MONOTONIE

Întrucît aceste două componente sînt profund implicate în unele discipline sportive, este important să se determine, cît mai devreme posibil, disponibilitățile pe care le prezintă sportivii care bat la porțile afirmării în marea performanță. Se poate utiliza testul „Trasaj" (manual). În practica de specialitate există și o probă similară (electronică) care permite afișarea instantanee a numărului de încercări reușite/unitatea de timp standard, respectiv cantitatea de erori (Fig. 5a)

Sarcina testului constă în parcurgerea traseului, începînd din colțul susținga, prin trecerea printre porți, fără a le atinge (sau încercarea de a le atinge cît mai puțin), într-un timp standard de execuție (3—4—5 minute), în funcție de vîrsta celor examinați. Este, deci, o probă de performanță psihică, contracronometru, care permite evaluarea cantitativă și calitativă a coordonării, îndemînării brațului, reglajului motric fin și indirect a rezistenței la monotonie.

După expirarea timpului de execuție, se evaluează **indicatorul cantitativ,** care constă în numărul total de rînduri parcurse, la care se asociază **indicatorul calitativ,** care constă în numărul de erori comise (de cîte ori sportivul a atins sau a trecut peste porțile testului). Se ia în considerare cel mai mare număr de rînduri parcurse și cel mai mic număr de erori, față de care se raportează celelalte rezultate obținute. Reamintim faptul că pentru elaborarea unor baremuri fidele și valide, trebuie respectată condiția numărului de încercări (probe), cca. 40—50, și criteriul omogenității vîrstei (copii, puberi, adolescenți).

O variantă asemănătoare o reprezintă proba de trasaj varianta „b" (Fig. 5b) În acest caz se pleacă de la semnul „E" înscris pe pagină. Sarcina subiectului constă în parcurgerea a cît mai mult spațiu din test, în condiții de exactitate (se încearcă să nu se depășească limitele impuse de spațiul destinat liniei de trasaj). Timpul de execuție este de 60 de secunde (pentru copiii pînă în 8—9 ani timpul poate fi standardizat la 30—45 secunde).

MARIA ȘERBAN : Contributions théoretiques et pratiques au sujet de la sélection et de l'orientation psychologique des enfants et des juniors (I)

La sélection et l'orientation psychologique — un des plus importants problèmes de toute activité sportive de performance — sont intensément étudiées par les spécialistes. La présente étude est dédiée aux enfants et aux juniors. Dans cette première partie de son étude, l'auteur se penche sur les critères d'appréciation de la réactivité et offre dts moyens de la tester. En premier lieu, il s'agit de saisir la règle, *de* l'épreuve de „pointage" *(les variantes „a" et „b"), de* l'appréciation de la capacité d'apprendre *(motrice, cognitive), de* l'appréciation de la précision de la perception des mouvements du bras *et de* l'appréciation de la coordination et de la résistance à la monotonie.

L'auteur insiste sur l'implication de ces composants dans tous les cas, en une mesure plus ou moins grande dans le cadre de certaines disciplines ; elle affirme qu'il est très important pour les entraîneurs et les techniciens sportifs d'apprécier correctement les disponibilités des sportifs qu'ils sélectionnent et qu'ils s'engagent à conduire sur le chemin difficile de la grande performance.

MARIA ȘERBAN : Theoretical and Practical Contributions to the Selection and Psychological Orientation of Children and Juniors (I)

The problems of selection and psychological orientation, which play a great role in high performance sports, are continually viewed and reviewed in terms of a multitude of variables and facets. This article highlights them from the viewpoint of children and juniors. In this first part of her study, the author deals with the criteria of evoluation of reactions for which she provides ways and means of investigation. Above all, she lays enphasis on the catching of ruler, *through the* points tests *(variants „a" and „b"), through* evaluating the learning *(motive and cognitive)* aptitudes, *through* assessing the accuracy of perceiving the movements of the arms, *and* the evaluation of coordination *and* of resistance to monotony.

The author underlines that all these components are implied in certain sports branches in a greater or smaller measures. Morecver, she points out that the instructors as well as all the technicians in the domain of sports should be well-equipped in order to be in a position to evaluate potentials in terms of sports and to carry out a well-thought selection for obtaining higher performance in the domain of sports.

ABORDAREA SISTEMICĂ ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ (X)

Lector univ. dr. MARIANA MAROLICARU
Universitatea „Babeș-Bolyai" — Cluj-Napoca

4.9. Sistemul de verificare și apreciere

Educația fizică este un fenomen social — deci, se impune ca studiul ei să se facă de pe planul investigării sociale. „Conceptele, ca ogiindiri abstracte ale esenței unei clase de fenomene (obiecte ce conțin acest abstract în modalități diferite[32]. Conceptul este definit de K. Marx ca o receptare constructivă și tot mai profundă a realității, modul activ, creator în care gîndirea își însușește concretul cu multiplele sale determinări.

Esența unei activități este definită de finalitățile ei, de ceea ce-și propune să realizeze.

În funcție de contextul în care se desfășoară exercițiul fizic — scrie Fl. Georgescu (1976) — valorile avansează în prim plan un profil sau altul — sănătatea, dezvoltarea armonioasă, măiestrie, performanța, recrearea etc.

Evaluarea activității de educație fizică își propune ca prin măsurarea unor variabile (indici), precizate în funcție de obiective, să stabilească eficiența acțiunii instructiv-educative și, totodată, pe baza acestor determinări să permită ameliorarea „conducerii și planificării de dezvoltare și perfecționare a învățămîntului"[33].

În funcție de obiectivele pe care le are educația fizică, evaluarea se va referi atît la o determinare cantitativă, cît și la o apreciere calitativă.

Măsurarea cantitativă se referă, după cum se știe, la înregistrarea unor indici (morfofuncționali și psihomotrici), iar aprecierea calitativă vizează în primul rînd învățarea, execuția tehnică și, nu în ultimul rînd, aprecierea nivelului deprinderilor și priceperilor motrice.

Evaluarea este un proces continuu (Păun E., 1982), acest lucru este explicat, în primul rînd, de caracterul de sistem al educației fizice, de raporturile sistemice dintre mijloace și metode folosite în sistemele de lecții.

În raport cu momentul în care se face, deosebim trei tipuri de evaluare: a) evaluarea pre-proiect; b) evaluarea în cursul realizării unui proiect, și c) evaluarea post-proiect.

În ce privește evaluarea pre-proiect, în cazul educației fizice, este vorba de verificarea și aprecierea ce se face la începutul unui an școlar (clase), și la începutul unei trepte sau ciclu de învățămînt. Prin aceasta se urmărește stabilirea nivelului mediu al dezvoltării somatice (morfo-funcționale) și a capacității motrice a unui colectiv, ca și în funcție de valorile determinate să se stabilească măsurile, căile și mijloacele ce vor conduce la realizarea programului. Evaluarea în cursul proiectului are mai multe momente: se face, fie în fiecare lecție, fie după un număr (stabilit) de lecții și, în fine, luînd ca reper obiectivele stabilite pentru un trimestru școlar. Enumerarea poate continua în funcție de întinderea pe care o atribuim proiectului (programului instructiv). Evaluarea post-proiect se referă la aprecierea îndeplinirii sarcinilor unei lecții, a rezolvării unor teme, a sarcinilor trimestriale, anuale, a unui ciclu de învățămînt.

Evaluarea la educația fizică trebuie să țină cont și de condițiile particulare de desfășurare a activității.

Cert este că indiferent de forma și modalitățile de evaluare, condiția pentru a fi optimă este definirea clară a obiectivelor — obiective ce pot fi astfel sintetizate:

— explorarea tuturor posibilităților corpului omenesc, și

— a lăsa curs liber creației elevilor"[34].

Practicarea sistematică și rațională a exercițiului fizic influențează multiplu și complex organismul atît intrinsec cît și extrinsec. Rezuitatele acestor influențe apar vizibile și măsurabile — fapt ce-i conferă educației fizice o trăsătură aparte față de celelalte obiecte de învățămînt — trăsătură ce se exprimă prin modifi-

---

[32]. Hoffman O., Sisteme conceptuale operaționale în sociologie, București, Ed. Științifică și enciclopedică, 1977, p. 19.

[33]. Păun E., Evaluarea învățămîntului, în Tudoran D., Op. cit., p. 189.

cările cantitativ-calitative ce apar din punctul de vedere al potențialităților psihomotrice și al transformărilor morfofuncționale. Posibilitățile de măsurare a unor variabile (ce evidențiază transformările), atribuie educației fizice un mai mare grad de obiectivitate, față de celelalte obiecte de învățămînt. Acest fapt are o dublă semnificație: una care presupune cunoașterea elevilor (pentru a acționa în consecință, în aplicarea programului de dezvoltare-planificare), și cealaltă referitoare la asigurarea unor probe și norme științific stabilite. „La educația fizică, ca de altfel la toate obiectele de învățămînt, aprecierea progreselor realizate de elevi în procesul de formare și dezvoltare a personalității lor, a eforturilor și eficienței acestora, trebuie să se facă într-un mod cît mai obiectiv posibil, principial, urmărind nu numai atingerea unor obiective generale, dar și cerințe, indici concreți ai acestor obiective, indici la care trebuie să se ajungă într-un anumit moment al acestui proces în continuă evoluție" [35].

Cercetările din ultimul timp în domeniul educației fizice (și cele cu caracter interdisciplinar) au mărit aria investigărilor, făcînd posibilă utilizarea și altor variabile (indici) care pot fi precis determinate și măsurate. Astfel, de la simpla investigare a taliei, greutății, capacității vitale etc., și a unor indici motrici, care se practica cu cîtva timp în urmă, la ora actuală, în mod curent și aproape în toate școlile, se utilizează o adevărată „baterie" de indici și teste care evidențiază posibilitățile corpului omenesc din punctul de vedere al determinării somato-funcționale și psiho-motrice. Și cu toate acestea, căutările continuă pentru a găsi cele mai semnificative probe care să evidențieze influențele practicării exercițiului fizic și sfera de cuprindere a acestor influențe.

În această idee a fost conceput și elaborat testul de măsurare a condiției fizice (Standard Fitness Test) — test internațional de capacitate fizică, care a servit ca model diverselor sisteme de verificare și apreciere din mai multe țări. „Găsim strîns legat de noțiunea de condiție fizică aspectul evaluării calitative și cantitative a manifestărilor care constituie randamentul" [36]. Fără îndoială, că incidentele temei condiției fizice a omului (Landry F., 1975) privesc, între altele, educația, sănătatea, rezistența la maladiile degenerative și capacitatea pentru înalta performanță.

Măsurarea condiției fizice va căpăta astfel dimensiuni speciale, în funcție de scopurile urmărite și de contextul de realizare în curs.

Urmărind în timp, componența probelor de verificare și control a activității fizice din țara noastră, vom avea imaginea a însăși evoluției concepției despre această activitate, a mutațiilor produse ca nivelul școlii ca urmare a dezvoltării și perfecționării învățămîntului.

Trebuie subliniat faptul că sistemele de verificare au avut diverse componente — sub forma unor complexe de exerciții, cu un dublu rol: de atragere a unui număr cît mai mare de practicanți în activitate și, de verificare și măsurare a influențelor acestei activități.

După înființarea O.N.F.-ului (1922) se fac încercări pentru introducerea unor complexe sportive care să atragă un număr cît mai mare de tineri în practicarea educației fizice.

În anul 1929 se introduce complexul sportiv „Insigna de atlet complet", cu trei grade. Baremurile sînt pretențioase și necesită o pregătire îndelungată.

În anul 1937 se introduc „baremurile atletice" la unele sporturi (în special fotbal), iar în anul 1942 se introduce „Insigna de atlet complet".

Toate aceste complexe au avut o viață scurtă și fără șanse de răspîndire și aplicare în masă.

După înființarea O.S.P.-ului se introduce „Insigna de polisportiv", ca în anul 1950 să fie pus în aplicare complexul G.M.A. (avînd ca model complexul G.T.O.), care urmărește realizarea politicii partidului și guvernului referitoare la pregătirea tineretului pentru muncă și apărare.

Complexului G.M.A. i se aduc modificări și îmbunătățiri în anul 1956. Astfel, se măresc normele obligatorii, se desființează probele la alegere și se reduce și se sistematizează materialul teoretic. Probele sînt în funcție de vîrstă și sex. Complexul cuprinde trei grade: F.G.M.A. (12—13 ani); G.M.A. gradul I, care

---

[34]. Marsenach Jacqueline, Definirea obiectivelor educației fizice, în: Educația fizică în școală, vol. XLV, CNEFS.

[35] Dragomir V., Probele de control în învățămîntul gimnazial, în: R.E.F., 1986, nr. 4, p.

[36]. Landry F., Măsurarea condiției fizice, în: Sportul peste hotare, București, CNEFS, 1975, nr. 123.

urmărește dezvoltarea fizică multilaterală a tineretului și oamenilor muncii și, G.M.A. gradul II, cu trimitere la ridicarea măiestriei sportive.

Plenara Consiliului general al UCFS din 1963 hotărăște introducerea Concursului pentru insigna de polisportiv, ce cuprinde :

— probe și norme pentru copii de la 12 la 15 ani ;
— probe și norme gradul I (ambele sexe) de la 16 la 22 ani ;
— probe și norme gradul II (ambele sexe) pentru vîrstele de : 16—22 ani ; 23—31 ani și peste 31 ani.

A urmat apoi introducerea S.U.V.A. care a „reprezentat începutul unei noi gîndiri metodice în abordarea întregului proces instructiv-educativ specific educației fizice școlare. Acest lucru a fost determinat în mare măsură de obiectivizarea în modele a finalităților educației fizice" [37].

În mediul școlar, măsurarea condiției fizice își propune :

„— evaluarea produsului educației fizice ;
— reflectarea stării de dezvoltare a factorilor valorii fizice în funcție de opțiunea cunoscută" [38].

Obiectivele urmărite oferă, în fapt, elemente de programare-planificare a activității.

Rezultatele cercetărilor din domeniu și corelarea lor cu cele interdisciplinare oferă date noi care lărgesc sfera de cunoaștere a posibilităților corpului omenesc și totodată permit stabilirea unor probe care conduc spre o investigație complexă și obiectiv determinată.

Cert este că între activitate și evaluarea rezultatelor ei trebuie să existe o relație de sistem, în sensul că sistemul probelor de verificare și apreciere trebuie să ofere imaginea reală a influențelor multiple ale exercițiului fizic, iar baremurile astfel constituite încît să stimuleze participarea conștientă și activă a elevilor, dorința lor de autodepășire. Avînd în vedere strategia diferențierii activității, normele din sistemul de verificare trebuie să fie elastice și adaptabile diferitelor niveluri de dezvoltare a capacității psihomotrice ; să ofere posibilități de determinare a nivelului individual de toleranță la efort.

5. Cîteva idei-concluzii

Căutările permanente, punerea de acord a teoriei cu practica și reorganizarea practicii pe baza generalizărilor teoriei reprezintă însăși esența progresului. Lumea științei avansează reorganizîndu-se și nu adiționînd noutățile.

Abordarea sistemică în educația fizică nu este o „modă", ci o modalitate necesară de a judeca structurile sistemului și a relațiilor dintre ele. Optimizarea lecției, de pildă, este o reflectare a unui mod mai eficient de a gîndi și judeca lucrurile la nivelul sistemului de educație fizică. „Atunci cînd se cere optimizarea unor sisteme în care se operează prin faze sau secvențe, dăm de programarea dinamică, care afirmă că orice politică optimală nu poate fi formată decît din subpolitici optimale" [39].

Modernizarea procesului instructiv-educativ depinde de modernizarea formelor, metodelor, mijloacelor etc. ; orice schimbare petrecută în cadrul unei componente determină modificări în celelalte componente. Dar, nu orice schimbare (numai de dragul modernizării) aduce și eficiență. Modernizarea lecției trebuie înțeleasă prin eficiența lecției — eficiența care rezultă din modul de implicare al elevilor în activitate, din tabloul activității individuale al fiecărui subiect, aria de cuprindere a acestei activități care trebuie să fie dictată de interes, dorință de lucru, satisfacția reușitei.

Schimbarea trebuie să pornească din interiorul structurii sistemului, să țină cont de o serie de particularități ce caracterizează sistemul de educație fizică.

Este necesară adoptarea unei poziții precise față de educația fizică școlară și sport. Lecția de educație fizică trebuie să întrunească toate atributele unui proces psihopedagogic de influențare sistematică și științific concepută, a copilului.

Marea varietate a exercițiilor fizice invită la o astfel de concepere a programelor, încît să conducă elevul la pătrunderea structurilor de bază ale disci-

---

[37]. Firea Elena ; Dragnea Ad., Unele aspecte privind optimizarea S.U.V.A. ca instrument metodologic de evaluare a procesului instructiv-educativ, concretizat în modelul de educație fizică, în R.E.F., 1984, nr. 2, p. 1.

[38]. Landry F., op. cit.

[39]. Malița M., Aurul cenușiu, vol. II, Cluj, Ed. Dacia, 1971, p. 99.

plinei. Modificarea programei în scopuri de modernizare trebuie să ia în considerare structura internă a sistemului de educație fizică, specificul didactic al educației fizice ; nivelul de dezvoltare psihică și motrică a elevilor.

BIBLIOGRAFIE

NICOLAE CEAUȘESCU, Mesajul adresat participanților la Conferința pe țară a mișcării sportive, București, Ed. Politică, 1972, februarie.

* * * Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului, 28.II.—2.III, București, Ed. politică, 1973.

APOSTOLESCU N., Considerații asupra căilor de ridicare a eficienței procesului de învățămînt, în : Revista de pedagogie, 1963, nr. 1.

ASHBY ROSS, W., Sistemî i informatia, în Vaprosî filosofii, nr. 3, 1964.

BELLU ELENA, Structuralitatea — însușire universală a materiei, în : Materialismul dialectic și științele moderne, vol. XII, București, Ed. politică, 1967.

BERGERON M., Historique de l'éducation physique, în : (Labbé, M. sub. red.), Traité d'education physique, tome I. Paris, Libraire Octave Doin, 1930.

BERNAL J. D., Știința în istoria societății, București, Ed. politică, 1964.

BERTALANFFY L., General System Theory, în : General Systems, vol. I, 1956.

BERTALANFFY L., Teoria generală a sistemelor și aplicarea ei în psihologie, în : Teorie și metodă în științele sociale, vol. VIII, București, Ed. politică, 1974.

CEAUȘESCU N. N., Probleme pedagogice ale educației fizice în învățămîntul primar, în : R.E.F., 1985, nr. 8.

CERGHIT I., Metode de învățămînt, București, E.D.P., 1980.

CHIRIȚĂ GEORGETA, Pedagogie aplicată la domeniul educației fizice (ed. a doua revăzută și completată), București, Ed. Sport-Turism, 1977.

DANCSULY A., Modernizarea formelor de transmitere-asimilare a cunoștințelor, în Revista de pedagogie, 1968, nr. 3.

DANCSULY A., Perfecționarea formelor de organizare a procesului de învățămînt, în : Revistă de pedagogie, 1972, nr. 8.

DRAGNEA A., Capacitatea motrică. Structură, definiție și instrumente de investigare și clasificarea acestora, în : R.E.F., 1984, nr. 10.

DRAGNEA A., Contribuții privind direcțiile de optimizare a lecției de educație fizică prin prisma teoriei sistemelor, în : R.E.F., 1984, nr. 3.

DRAGOMIR V., Probele de control în învățămîntul gimnazial, în : R.E.F., 1985, nr. 4.

DUMITRESCU P., Considerațiuni asupra educației fizice, în : Revista Educație fizică, 1929, nr. 5.

* * * Dicționarul enciclopedic român, București, Ed. politică, 1964.

* * * Dicționar de filozofie, București, Ed. politică, 1978.

EPURAN M., EPURAN VALENTINA, Obiectivele educației fizice și sportive. Contribuție la formularea și sistematizarea lor — Studiu de pedagogie comparată. În : R.E.F., nr. 3, 1971.

EPURAN M., Metodologia cercetării activităților corporale, Vol. I, uz intern, București, I.E.F.S., 1977.

FARFEL V., Particularitățile fiziologice ale activității de intensități diferite, F.I.S., 1949.

FERENCZI I., HOVARTH A., Aspecte ale abordării sistemice a didacticii, în : Revista de pedagogie, nr. 2, 1975.

FIREA ELENA, DRAGNEA A., Unele aspecte privind optimizarea S.U.V.A. ca instrument metodologic de evaluare a procesului instructiv-educativ, concretizate în modelul de educație fizică, în : R.E.F., 1984, nr. 2.

GAGNÉ M. R., Principii de design al instruirii, București, Editura didactică și pedagogică, 1977.

GEORGESCU F., Cultura fizică — fenomen social, București, Ed. Sport-Turism, 1976.

GHIBU E. și colab., Unitatea și specificul formelor organizatorice, mijloacelor și metodelor educației fizice și sportului, în : R.E.F., 1981, nr. 1.

GOIAN GH., Elemente constitutive ale procesului de învățămînt și tipologia lecției, în : Revista de pedagogie, 1959, nr. 2.

GRÜNBERG L., Structură, structuralitate, structuralism, în : „Lupta de clasă", 1969, nr. 5.

GUȚIU D., Perfecționarea organizării și desfășurării lecțiilor de educație fizică, în : R.E.F., 1980, nr. 6.

HOFFMAN O., Sisteme conceptuale operaționale în sociologie, București, Ed. științifică și enciclopedică, 1977.

IONESCU A., Cîteva considerațiuni bio-sociale asupra educației fizice, în : Revista Educația fizică, ONEF, București, 1932, nr. 1.

IVAN EMILIA, Educația fizică în grădiniță, ediția a II-a revăzută, București, Ed. Sport-Turism, 1976.

KIRIȚESCU C., Palestrica, București, Ed. U.C.F.S., 1964.

KRAUS H., Mișcarea naturală în educația fizică, în : Revista Educația fizică, 1929, nr. 3.

LABBÉ MARCEL (sub. red.), Traité d'education physique, tome I, Paris, Libraire Octave Doin, 1930.

LANDRY F., Măsurarea condiției fizice, în : Sportul peste hotare, CNEFS, 1975, nr. 123.

LAZĂR P., Rosturile educației fizice, în : Revista Educația fizică, ONEF, București, 1932, nr. 1.

LESHAFT P. F., Îndrumător pentru instruirea fizică a copiilor de vîrstă școlară, București, Ed. rusă, 1912.

MARCU V., Pentru o abordare sistemică în cercetarea educației fizice școlare, în : R.E.F., 1980, nr. 6.

MAROLICARU MARIANA, Tratarea diferențiată în educația fizică, București, Ed. Sport-Turism, 1986.

MARSENACH JACQUELINE, Definirea obiectivelor educației fizice, în : Educația fizică în școală, vol. XLV, CNEFS.

MILIADIS O., Creșterea eficienței lecției de educație fizică prin introducerea în structura acesteia a unor verigi constante de dezvoltare a calităților motrice, în : R.E.F., 1985, nr. 8.

MITRA GH., Sugestii în legătură cu îmbunătățirea nivelului de predare a educației fizice în învățămînt, în : Revista Cultură fizică și sport, 1966, nr. 2.

MITRA GH., MOGOȘ AL., Metodica educației școlare, Ediția a III-a revăzută și adăugită, București, Ed. Sport-Turism, 1980.

* * * Metoda cercetării sistemice, (trad. I. Bulborea, M. Golu), București, Ed. științifică, 1974.

NICU A., Sinteze și necesități privind structura și metodica lecției de educație fizică, în : R.E.F., 1971, nr. 1.

NICU A., Fenomenul sportiv și rolul său educativ, în : R.E.F., 1973, nr. 3.

NICU A., Cercetarea științifică în domeniul sportului și educației fizice, în : R.E.F., 1984, nr. 8.

PĂUN E., Evaluarea învățămîntului, în : Tudoran, D. (coord.) Probleme fundamentale ale pedagogiei. Academia de științe sociale și politice a R.S.R. București, E.D.P., 1982.

PAVEL N., Valorificarea conținutului educativ al lecțiilor de educație fizică și sport, în R.E.F., 1983, nr. 8.

PICHIU D., Sistem, structură, metodă structurală — implicații în sociologie, Teză de doctorat, Universitatea din Cluj, 1974.

* * * Programa de educație fizică pentru clasele VIII—XI, aprobată cu nr. 67769/1957.

* * * Programa de educație fizică pentru clasele VIII—XI, ale școlilor de cultură generală, aprobată cu nr. 51520/1960.

* * * Programa de educație fizică pentru clasele V—VI ale școlii de 8 ani, aprobată cu nr. 65685/1962.

* * * Programa de educație fizică pentru clasa a VII-a a școlii de 8 ani, aprobată cu nr. 50363/1963.
* * * Programa de educație fizică pentru clasa a VIII-a a școlii de 8 ani, aprobată cu nr. 45590/1964.
* * * Programa de educație fizică pentru cls. V—VIII ale școlilor generale de 8 ani, aprobată cu nr. 49428/1965.
* * * Programa de educație fizică pentru cls. V—VIII aprobată cu nr. 35766/1978.
* * * Programa de educație fizică pentru învățământul gimnazial, aprobată cu nr. 35244/1984.
ROȘALĂ V., Alte critici împotriva gimnasticii suedeze, în : Revista Educație fizică, 1930, nr. 4.
ROȘALĂ V., Sisteme și metode de educație fizică.
ROȘALĂ V., Programe de gimnastică pentru învățământul secundar.
RUBINSTEIN S. L., Concepțiile psihologice ale lui I. M. Secenov și psihologia sovietică, în : Analele româno-sovietice, seria psihologie-pedagogie, 1956, nr. 2.
SASS H., Unitatea dintre lecția de educație fizică și sportul extrașcolar (trad.), în : Educația fizică, Opinii, cercetări, rezultate (uz intern), București, IEFS, vol. XI, 1979.
ȘICLOVAN I., Partidul Comunist Român — promotorul sportului de masă, în : R.E.F., 1971, nr. 4.
ȘICLOVAN I., Modalități de aplicare a prevederilor noilor programe de educație fizică, 1984, nr. 11.
ȘICLOVAN I., Teoria educației fizice și sportului, ediția a III-a revăzută și completată, București, Ed. Sport-Turism, 1979.
TÖPEL D., Aprofundarea unor discipline, în lecția de educație fizică (trad.), în : Educația fizică. Opinii, cercetări, rezultate (uz intern), București, IEFS, vol. XI, 1979.

MARIANA MAROLICARU : Approche systématique de l'éducation physique (X)

L'éducation physique est un problème social et son investigation doit être effectuée sur le plan social.

L'essence d'une activité est définie par ses finalités, par ce qu'elle se propose de réaliser.

En fonction de la manière de se dérouler, l'exercice physique contribue au maintien de la santé, à son développement harmonieux, à la maîtrise sportive, à la performance et à la récréation.

La pratique systématique et rationnelle se l'exercice physique exerce une influence multiple et complexe sur l'organisme. Le résultat de ces influences est visible et mesurable par le potentiel biomoteur des sportifs.

Les recherches les plus récentes dans le domaine de l'éducation physique permettent d'utiliser aussi d'autres variables, susceptibles d'être mesurées et déterminées avec précision. En effet, il s'agit de la simple investigation de la taille, du poids, de la capacité vitale pour terminer avec la complexe „batterie" d'indices et de tests qui mettent en évidence les possibilités du corps humain du point de vue de la détermination somato-fonctionnelle et psychomotrice.

C'est dans cet esprit que l'on a conçu et elaboré le test de mesure de la condition physique, qui a servi comme modèle aux divers systèmes de vérification et d'appréciation de plusieurs pays.

La mesure de la condition physique aura ainsi des dimensions spéciales, en fonction des buts poursuivis et du contexte de réalisation en cours.

MARIANA MAROLICARU : Systematic Approach in Physical Education (X)

Physical education is a social phenomenon and it is as such that it should be looked upon and investigated into. In essence an activity is defined by its goals and objectives.

Great attention should be given to the way physical exercises are carried on so that it should really contribute to maintaining a good health condition, to a harmonious development of the body, and its state of relaxation as well as to obtaining high performance.

A judicious and systematic practising of sports and physical exercises contributes to a complex development of the human body. Their influence in this respect is visible and measurable in terms of the biomotive potentials of the sportsmen and sportswomen.

Recent research on higher education and sports have made it possible to turn to use a great number of variables that can be precisely defined and measured. Thus, the very investigation of the weight, vital capacity and stature are part of the complex "battery" of pointers and tests that highlight the potentials of the body, the somato-functional and psycho-motive particularities of the human person concerned.

It is in this light that the test for measuring the physical condition has been conceived, which underlies the various existing systems of evaluation.

The measuring of physical condition, therefore, is very important. It takes into account a large context as well as the goals in view.

(Urmare din pag. 23)

réalités, l'auteur propose des modalités d'utiliser le stretching durant la leçon d'éducation physique, surtout dans la partie qui vise l'influence sélective de l'appareil locomoteur et du recouvrement de l'organisme aprés l'effort. On présente des variantes d'exercices stretching, utilisés avec succès durant la leçon d'éducation physique même par ceux qui ont été dispensés de l'effort physique réclamé dans le cadre de ces leçons. On souligne particulièrement l'influence positive des exercices stretching sur la respiration de ceux qui le pratiquent.

ELENA MARINESCU : Stretching in the Physical Education Class.

Stretching is one of the means of establishing a connection between sedentary and active life and it can largely contribute to body fitness. But as the author suggests, stretching should be also part of the physical education class, considering that it also exercises a selective influence on the locomotory and respiratory systems, while having beneficial effects in terms of recovery after efforts. The author describes a great variety of stretching exercises, most useful in the class.

ABONAȚI-VĂ LA
REVISTA „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT"
PE ANUL 1989 !

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

STRETCHINGUL ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICA

Prof. ELENA MARINESCU
Școala generală nr. 30 — București

Stretchingul poate fi considerată drept ultima artă de întindere a celor mai bine de 250 de milioane de fibre musculare, care redistribuie arhitectura armonioasă a corpului uman, asigurîndu-i acestuia un plus de suplețe și de echilibru

Stretchingul, lansat ca o noutate în S.U.A., nu este, cum poate mai cred unii, o creație a hazardului, o latură a gimnasticii plecînd de la nimic. Dimpotrivă, toate exercițiile de gimnastică efectuate de un individ comportă o operație de întindere ca și dansul sau exercițiile de pregătire a organismului pentru efort.

Nou este însă redescoperirea caracterului esențial al acestor mișcări, regruparea lor într-o metodă coerentă, completă și constatarea că ele se constituie în mod absolut într-un antidot al agresivității corporale, ceea ce apare ca un fapt indispensabil în condițiile vieții sedentare de astăzi.

Bob Anderson, profesor de educație fizică în California, considerat drept părintele stretchingului, îl definește ca **„o particică importantă între viața sedentară, tipică lumii moderne și viața activă de care noi avem nevoie ; este legătura cotidiană între cele două forme ale comportamentului corporal".**

MODALITĂȚI DE FOLOSIRE A STRETCHINGULUI ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICA

Pornind de la premisa că stretchingul destinde spiritul și tonifică corpul, începînd cu anul de învățămînt 1987/1988 l-am introdus în lecțiile de educație fizică, precum și în activitățile de colectiv sportiv la clasele V—VIII ale școlii noastre.

Am considerat că verigile **„influențării selective a aparatului locomotor"** și **„revenirii organismului după efort"** sînt cele mai indicate pentru introducerea exercițiilor fizice de întindere (stretching). Exercițiile (pozițiile) folosite au fost adecvate particularităților individuale ale elevilor, respectîndu-se principiile didactice — „de la ușor la greu" de la „simplu la complex" — cît și prelucrarea analitică a principalelor grupe musculare.

Stretchingul corect executat asigură relaxarea, înlătură controlul exagerat pe care creierul îl exercită asupra activității corporale, stimulează circulația sanguină, determinînd, în același timp, o stare de bună dispoziție spontană.

Exercițiile de stretching se însușesc foarte ușor de către elevi. Corectitudinea mișcării este condiționată de o întindere susținută, fără a forța fibra, atenția rămînînd concentrată asupra mușchilor care asigură travaliul.

Cînd se începe exercițiile se consacră 10—30 de secunde întinderii simple, încercîndu-se o ușoară tensiune ; relaxarea trebuie să garanteze poziția.

Întinderea simplă reduce contractarea musculară, pregătind țesuturile pentru întinderea completă în care poziția se păstrează între 30—50 de secunde.

Întinderea completă constituie o excelentă „mise en train" ; executată corect, ea ameliorează suplețea corpului.

Un rol deosebit de important în execuția corectă a acestor exerciții de întindere îl joacă respirația. Elevii trebuie învățați să respire lent, în mod ritmat și contralat. Este contraindicată blocarea respirației în timpul păstrării poziției respective. În timpul efortului este necesar să existe o poziție de relaxare totală pentru a asigura o respirație fără constrîngere.

Elevii au fost învățați (la început) să numere secundele la fiecare exercițiu, să-și „asculte" totodată corpul și să nu-l facă să sufere prin forțarea mișcării, fiecare adaptîndu-și poziția la potențialul personal.

Stretchingul este practicat cu regularitate în școala noastră, atît în cadrul orelor de educație fizică, cît și în cele de colectiv sportiv. Învățate cu ușurință și

Fig.1

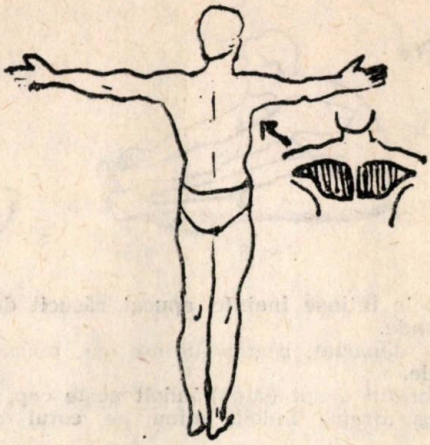


Fig.2

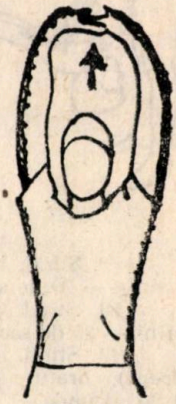


Fig.3

îndrăgite în aceeași măsură, aceste exerciții le vor executa cu plăcere și în activitatea independentă din afara școlii.

VARIANTE DE EXERCIȚII STRETCHING FOLOSITE ÎN LECȚIE

1. Stînd, ușor depărtat, capul aplecat înainte, bărbia în piept — 20 de secunde.

1. Stînd, ușor depărtat, capul aplecat înainte, bărbaia în piept — 20 de secunde.

3. Poziția inițială: ducerea capului lateral stînga (dreapta) menținut — 15 secunde.

4. Poziția inițială; mîna stîngă pe șold, capul înclinat spre dreapta, mîna dreaptă peste cap (idem în cealaltă parte — fig. 1) — 15 secunde.

5. Poziția mîinilor la ceafă, spatele drept, privirea înainte, menținut — 20 de secunde.

6. Stînd, brațele lateral, palmele orientate înainte, spatele drept (fig. 2) — 20 de secunde.

7. Stînd, ușor depărtat, brațele lateral, palmele orientate în jos, întinderea trunchiului spre stînga (dreapta), privirea în sus — 20 secunde.

8. Stînd, ușor depărtat, brațele întinse sus, apucat răsucit de mîini (fig. 3) — 15 secunde.

Fig.4

Fig.5

Fig.6

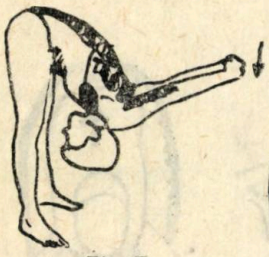


Fig.7

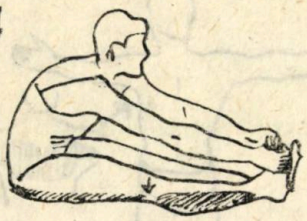


Fig.8

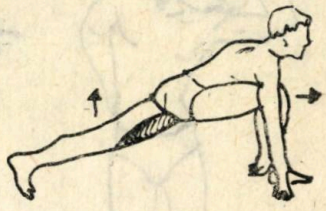


Fig.9

9. Stînd, brațele întinse înainte, apucat răsucit de mîini, palmele orientate înainte — 20 de secunde.

10. Stînd, ușor depărtat, brațele întinse sus, apucat răsucit de mîini (fig. 3) mîini — 25 de secunde.

11. Stînd, cu brațul drept (stîng) îndoit peste cap, palma pe omoplatul stîng (drept), brațul stîng (drept) îndoit, mîna pe cotul drept (stîng) (fig. 4) — 20 de secunde.

Fig.10

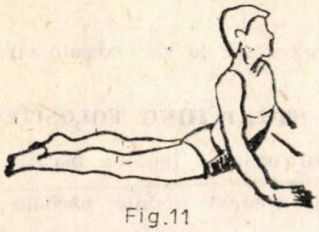


Fig.11

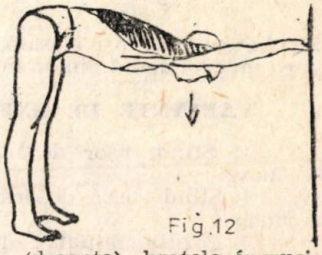


Fig.12

12. Stînd depărtat, trunchiul îndoit lateral stînga (dreapta), brațele încrucișate după cap — (fig. 5) — 25 de secunde.

13. Stînd, cu spatele la scara fixă (perete), trunchiul în extensie, brațele sus, palmele sprijin înapoi pe spalier — (fig. 6) — 30 de secunde.

14. Stînd, ușor depărtat, trunchiul îndoit înainte, brațele înapoi răsucit, apucat de mîini (fig. 7) — 30 de secunde.

15. Șezînd ghemuit, picioarele ușor depărtate, trunchiul și brațele între picioare (fig. 10) — 30 de secunde.

16. Culcat înainte, sprijin pe mîini, trunchiul în extensie (fig. 11) — 20 de secunde.

Fig.13

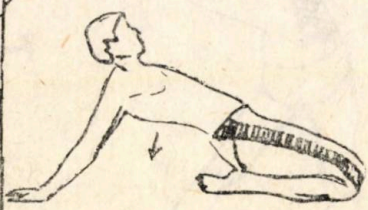


Fig.14

Fig.15

Fig.16

Fig.17

Fig.18

17. Stînd, uşor depărtat, trunchiul aplecat înainte, sprijin la perete (fig. 12) — 20 de secunde.

18. Şezînd, cu picioarele întinse, trunchiul îndoit înainte, braţele înainte cu mîinile de picioare apucat (fig. 8) — 30 de secunde.

19. Fandat, cu piciorul drept înainte, trunchiul aplecat, sprijin pe mîini (fig. 9) ; (idem cu celălalt picior) — 30 de secunde.

20. Stînd pe piciorul stîng, celălalt îndoit, apucat de gleznă cu mîna dreaptă, mîna stîngă sprijin la perete (fig. 13) ; (idem cu celălalt picior) — 35 de secunde.

21. Pe genunchi, pe călcîie şezînd, trunchiul în extensie, sprijin înapoi pe mîini (fig. 14) — 30 de secunde.

2. Şezînd încrucişat, trunchiul drept, de picioare apucat (fig. 15) — 40 de secunde.

23. Culcat dorsal, piciorul drept întins, stîngul îndoit peste celălalt, mîna dreaptă pt genunchiul stîng, cealaltă pe lîngă corp (fig. 16) ; (idem cu celălalt picior) — 20 de secunde.

24. Culcat dorsal, piciorul drept întins, stîngul îndoit la piept, mîinile pe genunchi (fig. 17) — 40 de secunde.

25. Ghemuit depărtat, trunchiul drept, braţele între picioare (fig. 18) — 20 de secunde.

CONCLUZII

Practicat în mod regulat, înainte şi după efort, stretchingul provoacă o stare de „bine", de relaxare, apreciată ca atare de către elevi.

De asemenea, stretchingul a fost abordat cu mult interes şi de către elevii cu scutire parţială sau chiar totală de la lecţiile de educaţie fizică.

Elevii au fost îndrumaţi şi învăţaţi să practice stretchingul în orice moment al zilei, în orice împrejurare, ori de cîte ori simt, sau acuză o stare de oboseală intelectuală.

Pe lîngă importanţa deosebită a respiraţiei care a generat unele dificultăţi la început, elevii au primit indicaţii referitoare la formarea reflexului de întindere. S-a pornit de la ideea că o întindere executată prea repede sau în mod forţat poate provoca o contracţie musculară, aceasta fiind o reacţie involuntară, de apărare, împotriva vătămării corporale.

Pentru a putea beneficia pe deplin de efectul stretchingului este necesar să se ţină seamă de asigurarea relaxării musculare, care trebuie atinsă în timpul exerciţiului şi neapărat de o respiraţie normală.

S-a constatat că elevii se adaptează mai uşor şi mai repede la efort după executarea stretchingului şi, de asemenea, că organismul revine mult mai prompt la parametrii fiziologici normali după efort.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. ANDERSON Bob : Stretching, F.I.S. 1987.

2. IGNAT Eugen : Stretchingul, mijloc eficient de pregătire a sportivilor de performanţă, Rev. E.F.S., nr. 9/1987.

ELENA MARINESCU : Le stretching au cours de la leçon d'éducation physique

Un important moyen de liaison entre la vie sédentaire et la vie active, propre au monde contemporain, le stretching peut contribuer substantiellement à la réalisation de l'harmonie corporelle, physique et spirituelle. En partant de ces

(Continuare în pag. 19)

CONTRIBUŢII LA ELABORAREA MODELULUI PREGĂTIRII ÎN TRIPLUSALT

Prof. ALEXE TECHIRDALIAN
Prof. DUMITRU GÎRLEANU
C.S.S. nr. 5 Bucureşti

Creşterea considerabilă a performanţelor în probele de atletism îşi găseşte explicaţia tocmai în procedeele şi mijloacele de antrenament care s-au îmbogăţit neîncetat de-a lungul anilor datorită experienţei acumulate de antrenori şi noile cuceriri ale ştiinţei în domeniul metodicii antrenamentului sportiv.

La baza acestor metode, de fapt a tuturor metodelor de antrenament, stau legile alternanţei între efort şi odihnă, între încordare şi relaxare, între antrenament şi pauză, ca şi corelaţia între volumul de lucru şi intensitate. Prin efectuarea unui antrenament sistematic, în concordanţă cu principiile antrenamentului sportiv, se produc îmbunătăţiri nete ale parametrilor fundamentali ai pregătirii fiecărui atlet.

Modificările fiziologice şi morfologice ce se petrec datorită antrenamentului, pot fi considerate pozitive numai în cazul în care asigură creşterea rezultatelor şi menţin sănătatea sportivului. Acest lucru devine posibil doar în condiţiile alegerii corecte a mijloacelor, a dozării lor, a existenţei unei dinamici corespunzătoare a parametrilor principali ai efortului (volum şi intensitate) în cadrul lecţiei de antrenament în ciclurile săptămînale, de-a lungul ciclurilor anuale de antrenament.

Ne-am propus în lucrarea de faţă să scoatem în evidenţă necesitatea realizării unui model al pregătirii triplusaltului. Am căutat să stabilim mijloacele pregătirii, raportul dintre volum şi intensitate în diferite etape ale pregătirii. De asemenea, am socotit util să scoatem în evidenţă specificitatea condiţiilor de pregătire ce intervin în modificarea cantitativă şi calitativă a parametrilor efortului, dar fără să modifice dinamica lor, dinamică specifică probelor de sărituri.

IPOTEZELE DE LUCRU

1. Nivelul ridicat al performanţelor în probele de sărituri şi cu precădere în caz de triplusalt, atît pe plan intern cît şi pe plan internaţional, fac necesară stabilirea unor modele operaţionale metodice care să garanteze obţinerea lor, în mod progresiv, de-a lungul pregătirii stadiale.

2. În orice probă atletică, deci şi în triplusalt, există o serie de mijloace cu mare randament care eşalonate în mod judicios de-a lungul anului face ca rezultatele să fie la cote ridicate.

3. Studiul factorilor metodici cu rol hotărîtor în realizarea unei pregătiri calitativ superioare, studiul volumului şi intensităţii, dirijarea procesului de pregătire cu cît mai multe date obiective, corelarea programului de antrenament cu cel de concursuri permite elaborarea unei linii metodice, cea mai indicată vîrstelor de 10—15 ani (pregătire atletică multilaterală) şi de 16—19 ani (prespecializare şi specializare), în cadrul cluburilor sportive şcolare.

4. Cantitatea lucrului în procesul de antrenament de-a lungul pregătirii stadiale este exprimată în parametri de volum şi de intensitate, iar calitatea acestuia în dinamica specifică a lor, aceşti parametri se exprimă sub forma unor indicatori cifrici, generali şi specifici probei de triplusalt şi cu condiţiile de lucru existente.

Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1988, pag. 24

ORGANIZAREA EXPERIMENTULUI

Cercetarea noastră cuprinde experiența a 10 ani de pregătire a maestrului sportului Daniel Ciobanu pe toată durata stadiului de juniorat. La terminarea acestui stagiu, adică în anul 1984, el a obținut calificarea candidat olimpic cu performanța de 16,05 m.

Experimentul nostru s-a extins de la vîrsta de 10 ani a subiectului pînă la vîrsta de 19 ani. La baza experimentului au stat documentele de planificare alcătuite în concordanță cu cerințele metodice (vîrstă, nivel de pregătire, condiții).

Condițiile materiale în care s-a desfășurat experimentul au fost în general bune. Am beneficiat de un microstadion cu pistă de 200 m cu 4 culoare, o pistă de elan terminată cu zone de aterizare, o pistă înclinată de 75 m, partea de gimnastică, o sală unde se putea efectua o parte a pregătirii în timpul rece și coridoarele școlii nr. 164 unde se efectua pregătirea tehnică.

REZULTATELE EXPERIMENTULUI

a. Din analiza datelor celor mai bune 30 de rezultate din lume, modelul somatic al triplusaltistului este următorul: talia: 188,5 cm; greutatea: 76,3 kg; vîrsta: 26,1 ani; rezultate: 17,61 m.

b. Calitățile motrice ale triplusaltistului au fost după cum urmează:

În formarea și perfecționarea tehnicii triplusaltului, în realizarea unei forme eficiente a mișcărilor, nivelul calităților de viteză — forță ale săritorului are o însemnătate hotărîtoare. Se poate afirma că nici chiar stăpînirea perfectă a tehnicii nu-l poate duce pe săritorul de triplu la rezultate deosebite, dacă el nu dispune de calități fizice ca: viteză, forță, rezistență, suplețe și coordonarea mișcărilor. Fiecare dintre acestea trebuie să se manifeste multilateral.

Calitățile cu cel mai mare efect asupra performanței sînt cele de forță explozivă (detentă) și cele de forță maximă. Detenta (adică forța bătăii săritorului) este în strînsă legătură cu forța respectivă. După Vahesinski, este vorba de capacitatea aparatului neuromuscular de a trece rapid la o mișcare de extensie activă (bătaia) (5,5).

Aceste două calități au o pondere foarte mare în pregătirea săritorilor. Efortul depus în bătaie, scopul urmărit în orice săritura și modalitățile de atingere a lui, justifică necesitatea dezvoltării pe plan superior a acestor două calități.

În acest sens orice săritor trebuie să posede forța alergătorului de sprint pentru efectuarea elanurilor; forța îi va mai fi necesară apoi la transformarea vitezei dobîndite, printr-o acțiune suplimentară, specifică pe un singur picior.

Musculatura cea mai solicitată în orice săritură, în faza de bătaie, este cea a regiunii bazinului, a coapselor, gambelor și labelor picioarelor, în afara acestor grupe musculare, în săritură mai sînt solicitate și alte grupe musculare în funcție de cerințele probei.

Ca atare, exercițiile folosite pentru dezvoltarea detentei și forței, vor fi ales în funcție de solicitările probei ele trebuie tratate însă unitar datorită caracterului exploziv al bătăii.

În acest sens se pot distinge două categorii mari de exerciții care servesc acestui dublu scop.

1. Execuțiile de desprindere, executate liber, pe loc sau în deplasare.

2. Exercițiile efectuate cu încărcături suplimentare (așezate pe trunchi sau pe segmente) precum și exerciții efectuate în condiții îngreuiate (în pantă, pe trepte, pe terenuri grele).

Pentru a scoate și mai mult în evidență rolul calităților motrice în realizarea de performanțe înalte, redăm în continuare cerințele impuse de unele federații cum sînt:

F.R.A. — pentru intrarea în lotul republican:

— 30 m start lansat	3,0 m;
— triplusalt fără elan	9,60 m;
— pentasalt fără elan	16,80 m;
— pentasalt cu 6 pași elan	22,00 m;
— genuflexiuni	3X130 kg;
— aruncarea greutății peste cap înapoi	14,00 m;
— 3X150 m P=5 min.	18,5 sec.

U.R.S.S. — pentru înaltă performanță :

— 60 m cu start de jos	6,6—6,9 sec. ;
— 150 m cu start din picioare	16,2—16,4 sec. ;
— triplusalt cu 10 pași elan	16,15 m ;
— săritura în lungime cu 10 pași elan	7,40 m ;
— pentasalt cu 6 pași elan	22,70 m ;
— pus la piept (haltera)	135 kg ;
— genuflexiuni	175 kg.

Aceste cerințe pot forma o bază de model general al probei de triplusalt, referitor la calitățile fizice necesare triplusaltistului.

c. Ca urmare a bunelor rezultate obținute de subiect în multiple sezoane competiționale (rezultatele sportivului Daniel Ciobanu sînt cunoscute) a rezultat că modelul organizării anuale a antrenamentului este următorul :

A. **Cu sezon de iarnă**

Lunile :	XI XII	I	II	III
Etapa de pregătire atletică	Etapa de dezvoltare generală	Etapa de pregătire specifică, competiții de punere în ritm (neimportante)	Competiții importante	

III	IV	V	VI
Repaus	Etapa de pregătire atletică sau tranziție	Etapa de dezvoltare generală	Etapă de pregătire specifică, competiții de punere în ritm (neimportante)

Lunile : VII	VIII	IX	X
Competiții importante	Repaus	Etapa de pregătire atletică (reluare) Etapa de pregătire generală (reluare) specifică (reluare) Competiții la sfîrșit de sezon	Repaus

B. **Fără sezon de iarnă**

Lunile X	XI	XII	I	II	III
Etapa de pregătire atletică		Etapă de dezvoltare generală. Forța pură Forța dinamică Rezistență Dezvoltare generală		Etapă de pregătire specifică Viteză-ritm coordonare elasticitate musculară	

Repaus					

IV		V	VI	VII
Repaus relativ Pregătire atletică		Pregătire specifică Competiții de punere în ritm	Perioadă de competiții (reluare a forței și psihomotrică)	

VIII	IX	X
Repaus Reluarea pregătirii atletice și generale Reluarea pregătirii specifice		Competiții Competiții sfîrșit de sezon

Prevederile liniei metodice a F.R.A. cu privire la pregătirea juniorilor în proba de triplusalt

Pregătirea trebuie să se desfășoare continuu.

Săritorii trebuie să prezinte indici crescuți ai calităților fizice și ai pregătirii tehnice.

Obiectivele metodice ce se vor urmări în pregătire se referă la :

Tehnică :

a) perfecționarea tehnicii săriturii de triplusalt ;
b) se va urmări insistent așezarea piciorului în pașii 2 și 3 ;
c) executarea rapidă și razantă a pasului 1 ;
d) învățarea și perfecționarea săriturii cu ambele brațe în pasul 3.

Forța :

a) se va urmări dezvoltarea forței specifice prin exerciții de sărituri în condiții îngreuiate ;
b) dezvoltarea forței generale și menținerea ei.

Viteza :

a) se va insista pe însușirea parcurgerii relaxate a elanului în viteză maximă.

Rezistența :

a) rezistența specifică se va dezvolta prin sărituri combinate în condiții normale și îngreuiate ;
b) rezistența generală se va îmbunătăți prin alergare repetată și de durată.

În linia F.R.A. sînt prezentați anumiți indicatori generali de efort :

Nr. de antrenamente pe an	230—350
Nr. de ore de pregătire semicentralizată	700— 800
— pregătire centralizată	1000—1200
Nr. concursuri într-un an	12—16

d) În urma experimentului efectuat a rezultat că mijloacele principale de antrenament pentru triplusalt sînt următoarele :

Structura mijloacelor de antrenament :	Perioada pregătitoare, precompetițională, competițională Nr. de antrenamente săptămînal		
	Pregătitoare	Precompetițională	Competițională
1	2	3	4
Pași săriți cu genunchiul ridicat în zbor și gambe înainte, trimerea înapoi a gambei în momentul contactului cu solul,	2—3	2	2—1
Idem prin pași săltați st.—st. sau dr.—dr.	2	2	2—1
Pași săriți legat cu avîntarea ambelor brațe,	1	2	2
Idem pas săltat,	0—1	1—2	1
Triplusalt cu elan redus (3—5—7—9 pași),	1	1—2	2
Pași săriți legați în pantă-deal.	1	1	1—0
Pași săltați în pantă-deal.	1—0	1	1—0
Pași săltați pe plat în zăpadă.	2	1—0	—
Pași săriți pe plat în zăpadă.	2	1—0	—
Triplusalt cu elan de 4—5 pași cu bătaie din pasul 3 executată pe un obstacol mic (capac ladă gimnastică).	1	1	1

1	2	3	4
Idem cu bătaie în pasul 2 pe obstacol.	1	2—1	1—0
Semiflexiuni cu desprindere	2	2	2—1
Schimb de fandare cu săritură cu haltera (20—40 kg).	1—2	1	1—0
Ridicarea coapsei cu îngreuiere pe genunchi (15—20 kg).	2	2—1	1—0
Exerciții pentru musculatura posterioară a coapsei	2	1—2	1
Genuflexiuni cu haltera	2—3	2	2—1
Semiflexiuni cu 100—120% din maximum la genuflexiuni			
Semiflexiuni cu desprindere 50—80% din la genuflexiuni	2	2—1	1
Semifleiuni cu desprindere 50—80% din maximum la genuflexiuni	1	2	1—2
Urcări pe ladă cu haltera pe umeri	1—2	1	1—2
Alergări pe 20—30 m cu start de jos :			
— fără comandă	1	1	1—2
— cu comandă	—	1	1
Alergare cu start lansat 20—40 m	—	1	1—2
Alergare accelerată 50—100 m	0—1	1—2	1
Alergare teren variat 30 min.	1—2	2—1	1—0
Alergare repeată 100—150 m (5—7 buc.).	2	1—2	1

CONCLUZII

În urma studiului nostru, a experimentului efectuat, se poate face afirmația că ipotezele formulate inițial s-au confirmat mai ales în următoarele direcții :

a) Stabilirea unor modele metodice, operaționale, devine necesară în condițiile în care rezultatele în proba de triplusalt sînt tot mai mari ; aceste modele trebuie să garanteze creșterea progresivă a tuturor factorilor responsabili ai performanței de-a lungul pregătirii stadiale ;

b) Descoperirea eficienței fiecărui exercițiu, dar mai ales încadrarea lui în anumiți parametri de volum și de intensitate în etapele de pregătire constituie cheia reușitei ;

c) Dat fiind faptul că proba de triplusalt solicită organismul tînărului, se recomandă ca specializarea să se facă numai după parcurgerea etapei de pregătire multilaterală (de la copii pînă la juniori de categoria a II-a).

BIBLIOGRAFIE

ALEXANDRESCU D. : Metodica antrenamentului în probele de atletism, Curs de atletism. Curs de specializare IV (II), I.E.F.S., București, 1978.

ARDELEANU T. : Particularitățile dezvoltării calităților motrice în atletism, I.E.F.S. București, 1982.

BAHERSFELD K. H. : Manual universitar, Berlin, R.D.G., 1979 (Tradus C.C.E.F.S..). Bazele atletismului II.

FLACON ELENA : Caracteristicile modelului la unii indici antropometrici la atletism, Rev. Educație fizică și sport, iulie 1985.

PLACON ELENA, ALEXANDRESCU D. : Unele observații privind numărul participanților, vîrsta, înălțimea și greutatea acestora în probele de atletism la J.O., 1984. Rev. Educație fizică și sport, iunie 1985.

TATU T., ALEXANDRESCU D. : Atletism Ed. didactică și pedagogică, București 1983.

ARDELEANU T., TATU T. : Norme și cerințe metodice privind pregătirea sportivilor de performanță și înaltă performanță, I.E.F.S., București, 1986.

x x x Linia metodică orientativă la atletism, F.R.A. București, 1977—1980.

x x x Criterii, probe și norme pentru selecția în atletism, C.N.E.F.S., C.C.E.F.S., F.R.A. București, 1987.

AL. TECHIRDALIAN, D. GÎRLEANU : Contdibutions à l'élaboration du modèle de l'entraînement au saut triple.

La hausse considérable des performances des épreuves d'athlétisme s'explique justement par les procédés et les moyens d'entraînement qui ont été amplifiés sans cesse durant les annés, grâce à l'expérience accumulée par les entraîneurs et aux gains de la science dans le domaine de l'entraînement sportif.

Ces méthodes reposent sur les lois de l'alternance entre effort et repos, entre tension et relaxazion, entre entraînement et pause, ainsi que sur la corrélation entre le volume et l'intensité du travail.

Les modifications psychologiques et morphologiques résultant de l'entraînement peuvent être considérées positives seulement si elles assurent la hausse des resultats et le maintien de la santé du sportif.

Dans cet ouvrage, les auteurs se sont proposés de mettre en évidence le besoin et l'utilité de réaliser un modèle de l'entraînement au saut triple. Ils ont tâche d'établir les moyens de l'entraînement, le rapport entre le volume et l'intensité durant les diverses étapes de l'entraînement.

Les auteurs ont pensé à l'utilité de mettre en évidence la spécificité des conditions d'entraînement intervenant dans la modification qualitative et quantitative des permètres de l'effort, toutefois sans modifier leur dynamique, spécifique aux épreuves de sauts.

Les qualités physiques nécessaires à un sauteur de saut triple sont : force-vitesse et une parfaite possession de la technique des sauts. Ces deux qualités ont une très grande importance dans l'entraînement du sauteur.

AL. TECHIRDALIAN, D. GÎRLEANU : Contributions to a Model of Training in Hop, Step and Jump.

The ever higher performance obtained in athletics may be explained by the very improvement and enrichment of training due to the experience gained by the instructors and to relevant latest developments.

Of course, there should be always a good alternation of effort and rest, strain and relaxation, training and pause ; likewise, the volume of work and its intensity should be well correlated.

The physiological and morphological changes occurring because of training are positive only when they contribute to better results and the sportsman remains in a good health condition.

The authors have made it their aim to devise a model for training in hop, step and jump with a view to improving training along its stages in terms of the conclusion between the volume of work and its intensity.

The authors have highlighted the specific conditions of training in the light of the qualitative and quantitative changes of effort parameters, without modifying the dynamics implied particularly by hop, step and jump.

The authors point out that the physical characteristics of the performer in hop, step and jump are : strength, speed, a perfect command of the techniques. Without them, higher performance is out of the question.

OPINII - CONSULTAȚII

APRECIERI ASUPRA EVOLUȚIA RECORDURILOR MONDIALE LA ÎNOT (VI)

Prof. MIRCEA OLARU
C.S.S. 1-București

Continuăm urmărirea recordurilor mondiale la probele de înot mixt-individual, probe la care reprezentantele noastre au o „carte de vizită" recunoscută pe plan internațional. Ideea provine de la organizarea, prin anii '35, a probei de ștafetă mixtă, în care cele 3 procedee existente atunci erau parcurse în ordinea: spate, bras, liber. Curînd a apărut și maniera de a înota cele 3 procedee în mod individual (în aceeași ordine) dar fără a se urmări evidența strictă a unor recorduri. Din anul 1953, cînd procedeul fluture a fost recunoscut oficial de către FINA, a apărut și proba de 400 mixt-individual (fluture, spate, bras, liber) ca și proba de ștafetă de mixt (spate, bras, fluture, liber), proba de 200 m mixt-individual fiind inclusă în programul oficial FINA destul de tîrziu, în anul 1966, cu toate că ea era practicată de mai multă vreme. Inițial, acest mod de a concepe întrecerea era privit mai mult ca o demonstrație, cele patru procedee, strict delimitate de regulament, neoferind sportivilor ideea unității dintre mișcările de înaintare. Treptat, învățarea celor 4 procedee a devenit o preocupare majoră a pregătirii multilaterale iar proba de mixt-individual demonstra obiectiv gradul de măiestrie tehnică și nivelul pregătirii în ansamblul ei. „Moda" a avut și exagerări, în dorința de a testa strict pregătirea multilaterală, unii specialiști, chiar și în înotul nostru, obligînd sportivii să concureze la toate probele care reprezintă cele 4 procedee, ignorînd faptul că pregătirea multilaterală este o cerință pentru desfășurarea optimă a antrenamentului, nu un scop în sine. Din păcate, urmărind selecția cu astfel de „instrumente", mulți înotători în devenire au fost socotiți „slabi", cu toate că rezultatele lor la unele probe dovedeau contrariul, iar înotul a fost „păgubit" astfel de multe talente. Dar, și acest aspect a avut partea lui bună: așa am învățat diferența dintre „pregătirea multilaterală" și „participarea forțată la toate probele de concurs" — adevărul metodic fiind undeva la mijlocul celor două ipostaze! Paradoxul a fost cu atît mai mare cu cît chiar proba de înot mixt-individual era, ea singură, capabilă să certifice învățarea celor 4 procedee.

Proba de 400 m mixt-individual feminin debutează cu un record stabilit de Eva Szekely (Ungaria) în bazinul acoperit construit la Insula Margareta din Budapesta de arhitectul Alfred Hajos Guttman, primul campion olimpic la înot (J.O. de la Atena — 1896) — 5:50,40. Doi ani mai tîrziu, în 1955, Mary Kok (Olanda) începe o cursă de urmărire cu Eva, urmărire care va conduce recordul la 5:38,90 (5:47,30 — Mary, 1955, 5:40,80 Eva în 1955, 5:38,90 Mary în 1956 — toate realizate în bazine scurte, de 25 m). Din 1957 FINA obligă înotătorii să realizeze recorduri mondiale doar în bazine lungi (55 y, 50 m) fixînd ca timp minimal performanța de 5:49,0. În 1958 recordul lumii ajunge în SUA unde va rămîne timp de 10 ani, fiind ameliorat de 16 ori de 4 înotătoare (Sulvia Ruuska, Dona De Varona, Sharon Finneran și Claudia Kolb) care l-au preluat la 5:46,6 și l-au fixat la 5:04,70 în anul 1968. După patru ani, la J.O. de la München din 1972, medalia de aur și recordul mondial sînt cucerite de Gail Neall (Australia) cu 5:02,97, dar din 1973 el este preluat de înotătoarele din RDG 5:01,10 și timp de alți 10 ani este ameliorat de 11 ori de către 5 înotătoare (Angela Franke, Gudrun Wegner, Ulriche Tauber, Brigit Treiber și Petra Schneider), ultima fiind autoarea a unei serii de 4 recorduri mondiale ultimul (4:36,10) în 1982, în finala probei la Campionatul Mondial de la Guayaquil. Această suită de 11 recorduri mondiale a fost, totuși, întreruptă o dată de Tracy Caulkins (SUA) 4:40,83 la Campionatul mondial din 1978.

Din 1982 recordul „staționează". În topul mondial al anului 1987 pe primul loc s-a aflat înotătoarea noastră Noemi Lung, din Baia Mare, care începînd de la Madrid, în 1986 se afirmă din ce în ce mai vizibil, în 1987 ea devenind și cam-

FIŞA TEHNICĂ
a probei de 400 m mixt - individual feminin

Anul de debut, nr. total de ani ai evoluției : 1953 - 1981 // 28 ani
Recordul inițial, recordul actual, nr. sec. de evoluție 350,4 // 276,1 // 74,3 sec.
Viteza recordurilor (m/s): 1953 - 1,14 m/s // 1981 - 1,45 m/s // 0,31 m/s
Progres anual (28 ani - 0,31 m/s) - 0,01 m/s pe an, mai exact 0,0110714 m/s
(74,3 sec - 28 ani) - 2,65 sec/an, mai exact 2,6535714 sec./an
Nr. recorduri omologabile - 32 în 28 de ani
Nr. recordmene - 13 în 28 de ani
Nr. națiuni deținătoare de recorduri:
- loc 1 : SUA cu 17 recorduri omologabile
- loc 2 : RDG cu 10 -"- -"-
- loc 3 : HUN, HOL cu 2 -"- -"-
- loc 4 : AUS cu 1 -"- -"-

Nr. de sportive deținătoare de recorduri:
- loc 1 : de 6 ori Dona Da Varona
- loc 2 : de 4 ori S. Ruuska, C. Kolb, P. Schneider
- loc 3 : de 3 ori U. Tauber
- loc 4 : de 2 ori E. Szekely, M. Kok, S. Finneran
- loc 5 : o dată G. Neal, A. Franke, G. Gegner, B. Treiber, T. Caulkins

pioană europeană, figurînd în topul mondial cu 4:39,10. Noemi este o sportivă multilateral pregătită de antrenorul Gh. Demeca, fiind plasată în 1987 la mai multe probe în ierarhia topului mondial (prima la 200 mixt-individual, locul 6 la 400 m liber, locul 7 la 200 m liber, locul 11 la 800 m liber). Deci o sportivă cu calități psihomotrice deosebite în ceea ce privește rezistența, tenacitatea și puterea de a lupta cu seriozitate pentru victorie. Ceea ce place la acest minunat produs al înotului românesc este marea ei modestie și felul senin de a privi adversarele, care n-o intimidează în nici un fel (a învățat că minutele care preced startul sînt foarte intens „folosite" de unele adversare, care încearcă să se intimideze una pe alta, sînt minutele cînd sportivul rămîne singur cu el însuși iar uneori aceste clipe de încordare pot înfrînge înainte de probă un „suflet" mai slab...).

Proba de 200 m mixt-individual debutează oficial începînd din 1966, timp de doi ani Claudia Kolb (SUA) reușind nu mai puțin de 5 recorduri mondiale, o suită care aduce recordul de la 2:27,80 la 2:23,50. Din ianuarie 1972, cînd FINA a decis omologarea recordurilor numai în bazine de 50 m, recordul este preluat de Shane Gould în finala olimpică de la J.O. München (2:23,07) apoi apar înotătoarele din RDG care începînd după „mondialele" de la Belgrad din 1973 se afirmă nestînjenit timp de 4 ani prin Cornelia Ender, Andrea Heubner, Ulriche Tauber care conduc recordul de la 2:23,01 pînă la 2:15,35 în 1977, dar în Berlinul Occidental, la „mondialele" din 1978 se impune Tracy Caulkins (SUA) după ce cu o lună înainte îl „zmulsese" sportivelor din R.D.G. (2:15,09), apoi la „mondiale" îl ameliorează la 2:14,07, iar în ianuarie 1980 îl conduce la 2:13,69 ! Dar replica colegelor din RDG a venit destul de repede ; în mai 1980, la Campionatul RDG, Petra Schneider preia recordul cu 2:13,00 iar un an mai tîrziu brasista remarcabilă care a fost Ute Geweniger îl fixează la 2:11,73, un record deosebit de valoros pentru anul 1981.

Notă : între perioada cînd s-a realizat acest material și apariția lui în paginile revistei EFS, proba de mixt-individual a evoluat ; ultimul an ai fiecărui ciclu olimpic este întotdeauna bogat în noi apariții și schimbări de nume în topurile mondiale. Poziția lui Noemi a fost „atacată" de Janet Evans (SUA), exponentă a unui „nou val" de copii minune (a învățat să înoate încă de la vîrsta de 2 ani),

cu o conformație juvenilă tipică pentru înotătorii fondiști (166 cm 45 kg), caracterizată de o agilitate vizibilă de a se mișca în apă, folosind o tehnică mult schimbată de coordonarea craul 2/2 (practic numai lucru de brațe, cu care reușește să se afirme în probele lungi de „înot liber" (tatonînd recordul mondial la 400 liber încă din 1987 — 4:05,45) și implicit proba de 400 mixt-individual. Stînjenită de o întrerupere de pregătire nedorită, Noemi părea, practic, scoasă din cursă încă din primăvara anului 1988, dar această exemplară sportivă a știut să revină și iată că la Seul, în duel direct cu Janet, reușește un timp neașteptat de bun și cucerește, acesta este cuvîntul, cucerește medalia de argint cînd foarte puțini suporteri mai credeau (cu excepția antrenorului său — Demeca, care a pronosticat „fair" — la Seul Noemi va cuceri medalia de argint!). Exemplul lui Noemi este cu atît mai frumos cu cît ne gîndim la cealaltă ipostază a luptei sportive duse de Stela Pura, care nu a avut de întîmpinat greutățile unei noi acomodări, nefiind indisponibilă cît timp a fost Noemi, care a participat la numeroase concursuri în Australia, Noua Zeelandă, SUA, Europa și care a pierdut medalia la 200 fluture într-o manieră din care s-a văzut clar lipsa de maturitate, comportare capricioasă la antrenamente și chiar la concurs (la Seul, Stela „s-a supărat" pe antrenorul ei și, practic, a întrerupt legătura de care avea cea mai mare nevoie atunci, și nu numai atunci... !).

În plus, Noemi a obținut și o medalie de bronz la 200 mixt, probă secundară pentru ea, fiind învinsă de Denbederova (singura medaliată din lotul sovietic de înotătoare) și „proaspăta" Hunger RDG (născută 1971). La București, înaintea plecării la Seul, Noemi a cedat în fața Ancăi Pătrășcoiu, care în piscina olimpică n-a confirmat spre amărăciunea noastră a tuturora. (Anca, destul de matură acum pentru înotul de mare performanță, ar trebui să învețe, măcar în al „11-lea ceas", lecția colegei din copilărie Noemi Lung).

Întrecerile la care au participat înotătoarele noastre s-au terminat, iar bilanțul se situează aproape de „nesatisfăcător". Nu e mai puțin adevărat că aprecierile pot fi făcute și pe un ton mai optimist: înotul românesc a debutat (cu medalii) la Jocurile Olimpice din 1984, cînd Anca Pătrășcoiu a obținut „bronz" la 200 m spate; la următoarea ediție, la Seul, noi am cucerit două medalii și ținînd seama de tăria competiției, apreciem că e vorba de un progres (care era estimat să fie mai mare...). Nu putem ignora deci acest succes, care trebuie corect raportat la Noemi Lung și G. Demeca.

FIȘA TEHNICĂ

a probei de 200 m mixt - individual feminin

Anul de debut, nr. total de ani evoluție: 1966 - 1981 // 15 ani
Recordul inițial, recordul actual, nr. sec. evoluție: 147,8 // 131,73 // 16,07 sec
Viteza recordurilor (m/s) 1966 - 1,35 m/s // 1981 - 1,52 m/s // 0,17 m/s
Progres anual (15 ani - 0,17 m/s) - 0,01 m/s pe an, mai exact 0,0113333 m/s
(16,07 sec - 15 ani) - 1,07 sec./an, mai exact 1,0713333 sec./an
Nr. recorduri omologabile - 20 în 15 ani
Nr. recordmene - 8 în 15 ani
Nr. națiuni deținătoare de recorduri:
- loc 1 RDG cu 11 recorduri omologabile
- loc 2 SUA cu 8 -"- -"-
- loc 3 AUS cu 1 -"- -"-
Nr. de sportive deținătoare de recorduri:
- loc 1 de 6 ori U Tauber
- loc 2 de 5 ori C Kolb
- loc 3 de 3 ori T Caulkins
- loc 4 : de 2 ori C Ender
- loc 5 : o dată S Gould, A Heubner, P Schneider, U Geweniger

Tabelul 1

SINTEZA PARTICIPĂRII ÎNOTĂTOARELOR LA J.O. SEUL '88

Numele și principalele date personale	ISSA '87 LCM-FEM. Topul mondial la 31.XII.87	TOP SPEEDO ISSA'88 (european) 25.07.88	(mondial) 23.08.88	ÎNTRECERILE OLIMPICE Acreditare 12.09.88	Serii (18-25 sept.)	Finală
Costache Tamara '70/Petrolul-Ploiești plan:2 medalii I-50 L/3-100 L realizat: 2 finale 6-50 L/16-100 L 172/68 (Gothe)	50 L-25,37 (1)	25,71 (1)	5	25,23 (2)	26,07 (6)	25,80 (6)
	100 L-55,54 (3)	56,84 (13)	(33)	55,40 (2)	56,79 (11)	57,13 (16)
	200 L-2:02,55 (36)		(39)	a 17-a	a 16-a	finala A (8)
Pura Stela '71/CSM Baia Mare plan: 1 medalie + 3 calificări finala A realizat: 4-200 F 171/70 (Demeca)	200 L-2:00,13 (5)	2:02,21 (15)	(33)	2:00,18 (5)	2:02,26 (13)	2:02,30 (13)
	400 L-4:09,65 (4)	4:11,23 (7)	8	4:09,65 (7)	4:15,79 (15)	4:12,14 (11)
	800 L-8:37,31 (4)	8:42,34 (12)	16	a 8-a	a 9-a	a 7-a
	100 F-1:01,96 (12)	1:02,59 (24)	(40)	1:01,90 (14)	1:03,91 (25)	a 14-a
	200 F-2:10,30 (3)	2:09,73 (2)	3	2:09,73 (1)	2:12,53 (5)	2:11,28 (4)
Lung Noemi '68/CSM Baia Mare plan: 2 medalii 2-200, 2-400 M realizat: 3-200 M - 2-400 M 175/65 (Demeca)	400 M-4:39,01 (1)	4:45,87 (3)	5	4:39,01 (2)	4:41,96 (1)	4:39,46 (2)
	200 M-2:14,72 (1)	2:18,24 (9)	14	2:14,72 (2)	2:15,55 (2)	2:14,85 (3)
	400 L-4:09,75 (5)	-	(16)	4:09,75 (8)	4:12,43 (9)	4:11,08 (10)
	200 L-2:00,50 (6)	-	(13)	a 8-a	a 5-a	a 7-a
	800 L-8:34,82 (7)	-	(12)	a 7-a	a 10-a	a 7-a

Pătrăscoiu Anca '67 / Dinamo plan: 2 medalii 3 - 200 M, 200 S 3 calificări finala A 100 S, 200 F, 400 M realizat: 6 - 200 M, 9 - 100 + 200 S 179/73 (Sopterian)	100 S - 1:02,83 (10)	1 : 03,03 (7)	6	1 : 02,35 (5)	1 : 03,29 (9)	1 : 03,33 (9)
	200 S - 2:12, 02 (4)	2 : 13, 50 (4)	6	2 : 11, 69 (3)	2 : 17,25 (11)	2 : 15,75 (9)
	200 F - 2:12, 51 (8)	2 : 13, 95 (5)	(24)	a 8 - a	a 6 - a	a 8 - a
	200 M - 2:18, 37 (12)	2 : 18, 16 (8)	13	2 : 14,83 (3)	2 : 17,39 (7)	2 : 16,70 (6)
	400 M - 4:50,75 (10)		(23)	a 13 - a	a 11 - a	a 10 - a
Dobrescu Luminița - '71 / CSM Reșița plan: calificare finala A 50, 100 realizat: 11 - 100 L. 12 - 200 L	50 L - 26,10 (15)	26,14 (8)	13	26,03 (11)	26,56 (18)	a 9 - a
	100 L - 56, 14 (11)	56,17 (6)	9	56,10 (8)	56,67 (10)	56,79 (11)
	200 L - 2:00,65 (9)	2 : 00, 40 (4)	6	2 : 00, 40 (6)	2 : 01,93 (11)	2 : 01,98 (12)
	400 L - 4:17,48 (65)		(40)	a 23 - a	a 18 - a	a 16 - a
POTENTIALUL OLIMPIC AL ALTOR ÎNOTĂTOARE CARE CORESPUND PERSPECTIVEI :						
Copariu Livia '73 / Sibiu - Ploiești	50 L - 25, 82 (6)	25,83 (3)	7	a 6 - a	a 3 - a	a 7 - a
	100 L - 56, 14 (7)	55,80 (3)	5	a 5 - a	a 4 - a	a 5 - a
	100 F - 1:02,65 (68)	1 : 02, 28 (12)	(40)	a 23 - a	a 17 - a	a 12 - a
	200 L - 2:02,16 (27)	-	(32)	a 16 - a	a 10 - a	a 9 - a
Szigyarto Andreea '72 / CSM Baia Mare	100 S - 1:04,54 (43)	-	(40)	a 17 - a	a 14 - a	finala B
	200 S - 2:15,58 (15)	2 : 17, 10 (17)	(40)	a 18 - a	a 7 - a	a 8 - a
	200 F - 2:16,27 (60)	2 : 20, 59 (25)	(40)	a 27 - a	a 17 - a	finala B
	200 M - 2:19,15 (30)	-	(38)	a 20 - a	a 15 - a	finala B
	400 M - 4:54,60 (36)	4 : 51, 75 (12)	25	a 20 - a	a 12 - a	finala B
Croitoru Alex. '73 / CSS Brăila	100 S - 1:04,73 (53)	1 : 05,05 (25)	(40)	a 26 - a	a 18 - a	finala B
	200 S - 2:17,60 (43)	-	(40)	a 19 - a	a 13 - a	finala B
Bodiu Carmen '71	800 L -	8 : 47,25 (25)	(40)	a 22 - a	a 17 - a	finala B
Ureche Diana '74, Dumitru Corina '75, Negrea Carla '74, Coadă Beatrice '75 s.a.						
	4 x 100 L 3:47,13 (5)					finala A
	4 x 100 M 4:18,37 (13)					finala B
	4 x 200 L 8:09,15 (3)					

Competiția olimpică de înot are întotdeauna, prin desfășurarea ei, „surprize" (plăcute dar și neplăcute) care fac din calculul hîrtiei simple „socoteli" birocratice. Așa a fost și probabil că așa va fi și în viitor, dar, una este să apară un înotător din Surinam (care probabil că se antrenează într-o piscină din altă țară) cu o medalie de aur „enormă" la 100 m fluture masculin, și alta este să „ai în buzunar" medalia la 200 m fluture feminin, proba să se cîștige cu un timp aproape „slab", iar tu să stai să te uiți cum pierzi ceea ce ai urmărit ani și ani de pregătire....

Fără a ne amesteca în munca antrenorilor lotului olimpic, a colegiului central al acestor specialiști — singurii în drept să vorbească despre rezultate — simpla urmărire a „topului" mondial raportat la rezultatele de la Seul, (statistica a devenit indispensabilă în dirijarea pregătirii și a concursului) ne permite să apreciem că înotătoarele noastre, aveau dreptul, teoretic, ca la J.O. să aspire la... 7 medalii (1 aur, 3 argint, 3 bronz) și la 15 participări în finala „A" (jocurile I—VIII) prin 5 sportive, față de J.O. Los Angeles unde am vizat 4 medalii și am obținut doar una. Aceste 7 medalii ne-ar fi plasat pe locul 4 în lume la înot (clasament general) și pe locul 2 la probele feminine, față de locul 7 și, respectiv, 5 pe care ne-am situat la Seul, totuși, înaintea unor țări cu renume în înot (Olanda, Japonia, Suedia, Italia iar în clasamentul feminin, înaintea URSS, Australiei, Canadei ș.a.).

Condițiile pentru a obține aceste confirmări ale „calculului hîrtiei" ar fi fost : **la înscrieri** — participare la 800 liber, în locul probei 100 fluture (Stela Pura), participare la 200 fluture (Anca Pătrășcoiu), participare la cel puțin o ștafetă (4×100 liber, ștafeta de 4×100 mixt fiind ceva mai slabă, din cauza schimbului de bras — dar Tamara Costache este și o bună brasistă...), apelarea la Livia Copariu în locul lui Luminița Dobrescu, care în probele de 50—100 m liber, top-ul mondial o plasa mai sus ; **la pregătire** — amplificarea programului de antrenament și concurs pentru A. Pătrășcoiu, care trebuia să devină competitivă și în probele de 200 m fluture și 400 m mixt-individual, la fel pentru Stela Pura vizînd proba de 800 m liber, ansamblarea fermă a ștafetei de 4×100 m liber care ar fi solicitat prestațiile Tamarei Costache (iar dacă se făcea înscriere și la 4×100 mixt Tamara ar fi fost „în priză" directă tot concursul — ea a avut probe doar în prima și ultima zi !) ; la **organizare și metodologie** — macrociclul de vară, ultimul dinaintea plecării la Seul, trebuia organizat sub forma unui cantonament centralizat (de preferat sub conducere unică) ; **la instruire-educație** — să se fi apelat la toate mijloacele și organele care ar fi putut să contribuie la creșterea nivelului motivațional al echipei olimpice (asistența cadrelor cu experiență olimpică care să evoce, să anticipe suita de probleme care pot apărea în aceste zile fierbinți, oameni de specialitate și ținută care să contribuie la atenuarea unor fricțiuni, nedorite, dintre antrenori și sportivi sau alți membri din colectivul tehnic) astfel ca echipa să nu aibă nici o fisură.

Tabelul 2

12 08	13 - 14 08	15 08	16.08	17 08	18.08	19 08	20 08
Ora 16.00 - Deschiderea oficială în bazinul Römerbad (înot, polo, sărituri)	Zile libere pentru înot (antrenamente)	Serii de calificare zilnic la ora 10,00					
		1) 100 L.f.	100 F.m.	400 L.f.	400 L.m.	200 F.m.	200 F.m.
		2) 100 B.m.	200 L.f.	100 L.m.	100 F.f.	200 M.f.	200 M.m.
		3) 400 M.f.	400 M.m.	100 S.f.	200 B.m.	100 S.m.	200 S.f.
		4) 200 L.m.	200 B.f.	200 S.m.	100 B.f.	4×100 M.f.	4×100 M.m.
		5) 4×200 L.f.	4×200 L.m.	4×100 L.f.	4×100 L.f.	50 L.m.	50 L.f.
		6) -	-	-	800 L.f.	1500 L.f.	-
		17,30 - Finalele pentru locurile I-VIII (A) și IX-XVI (B)					
		1) 100 L.f.	100 F.m.	400 L.f.	400 L.m.	200 F.m.	200 F.f.
		2) 100 L.f.	200 L.f.	100 L.m.	100 F.f.	200 M.f.	200 M.m.
		3) 400 M.f.	400 M.m.	100 S.f.	200 B.m.	50 L.m.	50 L.f.
		4) 200 L.m.	200 B.f.	200 S.m.	100 B.f.	800 L.f.	1500 L.m.
		5) 4×200 L.f.	4×200 L.m.	4×100 L.f.	4×100 L.m.	100 S.m.	200 S.f.
		6)	-	-	-	4×100 M.f.	4×100 M.m.

În sinteza alăturată putem urmări direct acest „calcul" (este drept, făcut tardiv, dar cel puțin, acum, este autentic avînd în față rezultatele de la J.O. de la Seul).

Începe un nou ciclu olimpic și noi trebuie să învățăm din greșeli, astfel ca perspectiva să fie mai bine servită, perspectivă care este așteptată cu nerăbdare și încredere de generația tînără (care apare și ea la subsolul tabelului). Nu este ușor să înveți din greșeli, sentimentalismul nostru firesc ne îndeamnă să fim concilianți și lipsiți de obiectivitate, dar acest moment trebuie depășit iar dragostea pentru sport să învingă, mai ales că acum știm mult mai multe decît știam la precedenta olimpiadă.

Obs. : Pentru o mai bună cunoaștere a problemelor legate de participare (înscriere, specializare pe probe etc.) iată programul tehnic de concurs al primei mari confruntări a noului ciclu olimpic : Campionatele europene de natație (înot) Bonn — RFG 12—20 aug. 1989. (după cu mse observă programul este identic cu cel de la J.O. Seul iar de data aceasta este cazul să ne „luăm revanșa"...) — tabelul 2. aceasta este cazul să ne „luăm revanșa"...) — tabelul 2.

M. OLARU : Appréciations sur l'évolution des records mondiaux à la nage (VI)

L'auteur continue l'analyse des records mondiaux à la nage mixte-individuelle ; il affirme que l'idée de cette épreuve est apparue autour des années '35 par l'organisation d'un relais mixte, les trois procédés existant à cette époque étant parcourus dans l'ordre suivant : dos, brasse, libre. Ensuite est apparue la manière de nager individuellement selon ces trois procédés et, à partir de 1953, lorsque la FINA a reconnu le procédé papillon, est apparue aussi l'épreuve de 400 m mixte individuelle. Ensuite on a acquis le relais mixte, l'épreuve de 200 m mixte individuelle. L'auteur insiste sur le fait, que les nageurs ayant une fois appris les 4 procédés, ce système est devenu une modalité d'entraînement multilatéral, tandis que l'épreuve de mixte-individuel s'est avérée une modalité de test de la capacité technique et du niveau de préparation en ensemble (évidemment avec les exagérations de rigueur). Dans cet article, l'auteur examine les performances obtenues aux épreuves de 400 m et 200 m mixte-individuel, en accentuant la contribution des meilleures nageuses de notre pays (surtout Noemi Lung). L'examen des évolutions aux Jeux Olympiques de Séoul constitue le principal point de cet article.

M. OLARU : On the World Records in Swimming (VI)

The author continues his analysis of the world swimming events (individual and medley). He shows that in the 1935 latter were organized according to the idea of a combination of the three existing procedures — back stroke, breast stroke and free swimming. Soon after the three procedures were delineated. In 1953 when the FINA recognized the butterfly stroke, the 400 m medley individual event came into being, followed by the introduction of the medley relay swimming event, and the 200 m medley individual event. The author emphasizes that the learning of the four procedures by all the swimmers gradually turned into a multilateral training method, which the medley-individual event changed into a method for testing the level of training and the swimmer's craftsmanship. In this part of his study the author likewise highlights the records scored in the 400 m and 200 m medley-individual events, with stress laid on the contributions made by the best Romanian female swimmers (especially Noemi Lung). This review also includes an evaluation of the records registred on the occasion of the latest Olympic Games held in Seoul this year.

REZULTATELE TEHNICE ALE JOCURILOR OLIMPICE DE VARĂ
—SEUL 1988—

ATLETISM
FEMININ

100 m

1.	**Florence Griffith-Joyner (S.U.A.)**	**10,54**
2.	Evelyn Ashford (S.U.A.)	10,83
3.	Heike Drechsler (R.D.G.)	10,85
4.	Grace Jackson (JAM.)	10,97
5.	Gwen Torrence (S.U.A.)	10,97
6.	Natalia Pomoscinikova (U.R.S.S.)	11,00

200 m

1.	**Florence Griffith-Joyner (S.U.A.)**	**21,34 R.M.**
2.	Grace Jackson (Jam.)	21,72
3.	Heike Drechsler (R.D.G.)	21,95
4.	Marlene Ottey (JAM.)	21,99
5.	Silke Moller (R.D.G.)	22,09
6.	Gwen Torrence (S.U.A.)	22,17

400 m

1.	**Olga Brizghina (U.R.S.S.)**	**48,65**
2.	Petra Muller (R.D.G.)	49,45
3.	Olga Nasarova (U.R.S.S.)	49,90
4.	Valerie Brisko (S.U.A.)	50,16
5.	Diane Dickson (S.U.A.)	50,72
6.	Denean Howard (S.U.A.)	51,12

800 m

1.	**Sigrun Wodars (R.D.G.)**	**1:56,10**
2.	Kristine Wachtel (R.D.G.)	1:56,64
3.	Kim Gallengher (S.U.A.)	1:56,91
4.	Slobodanka Kolovici YUG)	1:57,50
5.	Delisa Floyd (S.U.A.)	1:57,80
6.	Ina Evseeva (U.R.S.S.)	1:59,37

1500 m

1.	**PAULA IVAN (ROMÂNIA)**	**3:53,96**
2.	Leilute Baiskauskaite (U.R.S.S.)	4:00,24
3.	Tatiana Samolenko (U.R.S.S.)	4:00,30
4.	Christina Cahili (GBR)	4:00,64
5.	Lynn Williams (CAN)	4:00,86
6.	Andreea Hahmann (R.D.G.)	4:00,96
9.	**Doina Melinte ROMÂNIA)**	**4:02,89**

3000 m

1.	**Tatiana Samolenko (U.R.S.S.)**	**8:26,53**
2.	**Paula Ivan (ROMÂNIA)**	**8:27,15**
3.	Yvonne Murray (GBR)	8:29,02
4.	Elena Romanova (U.R.S.S.)	8:30,45
5.	Natalia Artemova (U.R.S.S.)	8:31,67
6.	Vicky Huber (S.U.A.)	8:37,25

10 000 m

1.	**Olga Bondarenko (U.R.S.S.)**	**31:05,21**
2.	Liz Mccolgan (GBR)	31:08,44
3.	Elena Sciupieva (U.R.S.S.)	31:19,84
4.	Kathrin Ullrich (R.D.G.)	31:29,27
5.	Francie Larrieu-Smith (S.U.A.)	31:35,52
6.	Lynn Jenning (S.U.A.)	31:39,93

Maraton

1.	**Rosa Mota (POR)**	**2 h 25:39**
2.	Lisa Martin (AUS)	2 h 25:53
3.	Kathrin Dorre (R.D.G.)	2 h 26:20
4.	Tatiana Polovinskaia (U.R.S.S.)	2 h 27:04
5.	Zhao Youfeng (CHN)	2 h 27:06
6.	Laura Fogli (ITA)	2 h 27:49

4 × 100 m

1.	**S.U.A. (Alice Brown, Sheila Echols, Florence Griffith-Joyner, Evelyn Ashford)**	**41,98**
2.	R.D.G.	42,09
3.	U.R.S.S.	42,75
4.	R.F.G.	42,76
5.	Bulgaria	43,02
6.	Polonia	43,93

4 × 400 m

1. U.R.S.S. (Tatiana Ledovskaia, Olga Nasarova Maia Pinigina, Olga Brizghina)	**3:15,18**	**R.M.**
2. S.U.A.	3:15,51	
3. R.D.G.	3:18,29	
4. R.F.G.	3:22,49	
5. Jamaica	3:23,13	
6. Marea Britanie	3:26,89	

100 m garduri

1. Iordanka Donkova (BUL)	**12,38**	
2. Gloria Siebert (R.D.G.)	12,61	
3. Claudia Zaczkiewicz (R.F.G.)	12,75	
4. Natalia Grigorieva (U.R.S.S.)	12,79	
5. Florence Colle (FRA)	12,98	
6. Julie Rocheleau (CAN)	12,99	

400 m garduri

1. Debra Flintoff King (AUS)	**53,17**	
2. Tatiana Ledovskaia (U.R.S.S.)	53,18	
3. Ellen Fielder (U.R.S.S.)	53,63	
4. Sabine Busch (R.D.G.)	53,69	
5. Sally Gunnell (GBR)	54,03	
6. Gudrun Abt (R.F.G.)	54,04	

Săritura în înălțime

1. Louise Ritter (S.U.A.)	**2,03**	
2. Stefka Kostandinova (BUL)	2,01	
3. Tamara Bikova (U.R.S.S.)	1,99	
4. Olga Turceak (U.R.S.S.)	1,96	
5. **Alina Astafei (ROMÂNIA)**	1,93	
6. Ludmila Andonova (BUL)	1,93	

Săritura în lungime

1. Jackie Joyner-Kersee (S.U.A.)	**7,40**	
2. Heike Drechsler (R.D.G.)	7,22	
3. Galina Cistiakova (U.R.S.S.)	7,11	
4. Elena Beleavskaia (U.R.S.S.)	7,04	
5. Nicole Bogman (AUS)	6,73	
6. Fiona May (GBR)	6,62	

Aruncarea suliței

1. Petra Felke (R.D.G.)	**74,68**	
2. Fatima Whitbread (GBR)	70,36	
3. Beate Koch (R.D.G.)	67,30	
4. Irina Kostiucenkova (U.R.S.S.)	67,00	
5. Silke Renk (R.D.G.)	66,38	
6. Natalia Ermolovici (U.R.S.S.)	64,84	

Aruncarea discului

1. Martina Hellman (R.D.G.)	**72,30**	
2. Diana Gansky (R.D.G.)	71,88	
3. Zvetanka Hristova (BUL)	69,74	
4. Svetla Mitkova (BUL)	69,14	
5. Elina Zvereva (U.R.S.S.)	68,94	
6. Zdenka Silhava (TCH)	67,84	

Aruncarea greutății

1. Natalia Lisovskaia (U.R.S.S.)	**22,24**	
2. Kathrin Neimke (R.D.G.)	21,07	
3. Li Meisu (CHN)	21,06	
4. Ines Muller (R.D.G.)	20,37	
5. Claudia Losch (R.F.G.)	20,27	
6. Heike Hartwig (R.D.G.)	20,20	

Heptatlon

1. Jackie Joyner-Kersee (S.U.A.) (12,69 — 1,86 — 15,80 22,56 — 45,66 — 2:08,51)	**7291**	**R.M.**
2. Sabine John (R.D.G.)	6897	
3. Anke Brehmer (R.F.G.)	6858	
4. Natalia Subenkova (U.R.S.S.)	6540	
5. Remigia Sablovskaite (U.R.S.S.)	6456	
6. Ignes Schultz (R.D.G.)	6411	

MASCULIN

100 m

1. Carl Lewis (S.U.A.)	**9,92**	
2. Linford Christie (GBR)	9,97	R.E.
3. Calvin Smith (S.U.A.)	9,99	
4. Dennis Mitchell (S.U.A.)	10,04	
5. Robson da Silva (BRA)	10,11	
6. Desai Williams (CAN)	10,11	

200 m

1. Joe Deloch (S.U.A.)	**19,75**	
2. Carl Lewis (S.U.A.)	19,79	
3. Robson da Silva (BRA)	20,04	
4. Linford Christie (GBR)	20,09	
5. Atlee Anthony Mahorn (CAN)	20,39	
6. Gilles Queneherve (FRA)	20,40	

400 m

1.	**Steve Lewis (S.U.A.)**	**43,87**
2.	Harry Reynolds (S.U.A.)	43,93
3.	Danny Everett (S.U.A.)	44,09
4.	Darren Clar (AUS)	44,55
5.	Innocent Egbunike (NIG)	44,72
6.	Bertland Cameron (JAM)	44,94

800 m

1.	**Pal Ereng (KEN)**	**1:43,45**
2.	Joaquim Cruz (BRA)	1:43,90
3.	Said Aouita (MAR)	1:44,06
4.	Peter Elliot (GBR)	1:44,12
5.	Johnny Gray (S.U.A.)	1:44,30
6.	Jose Barbosa (BRA)	1:46,39

1500 m

1.	**Peter Rono (KEN)**	**3:35,96**
2.	Peter Elliott (GBR)	3:36,15
3.	Jens Peter Herold (R.D.G.)	3:36,21
4.	Steve Cram (GBR)	3:36,24
5.	Steve Scott (S.U.A.)	3:36,99
6.	Han Kulker (HOL)	3:37,08

5000 m

1.	**John Ngugi (KEN)**	**13:11,70**
2.	Dieter Baumann (R.F.G.)	13:15,52
3.	Hans Jorg Kunze (R.D.G.)	13:15,73
4.	Domingos Castro (POR)	13:16,09
5.	Sydney Maree (S.U.A.)	13:23,69
6.	Jack Buckner (GBR)	13:23,65

10 000 m

1.	**Ibrahim Boutayeb (MAR)**	**27:21,46**
2.	Salvatore Antibo (ITA)	27:23,55
3.	Kipkemboy Kimeli (KEN)	27:25,16
4.	Jean Louis Prianon (FRA)	27:36,43
5.	Arturo Barrios (MEX)	27:39,32
6.	Hans Jorg Kunze (R.D.G.)	27:39,35

4 × 100 m

1.	**U.R.S.S. (Viktor Brizkin, Vladimir Krilov, Vladimir Muraviev, Vitali Savin)**	**38,19**
2.	Marea Britanie	38,28
3.	Franța	38,40
4.	Jamaica	38,47
5	Italia	38,54
6	R.F.G.	38,55

4 × 400 m

1.	**S.U.A. (Danny Everett, Steven Lewis, Kevin Robinzine, Harry Butch Reynolds)**	**2:56,16 R.M. egalat**
2.	Jamaica	3:00,30
3.	R.F.G.	3:00,56
4.	R.D.G.	3:01,13
5.	Marea Britanie	3:02,00
6.	Australia	3:02,49

20 km marș

1.	**Josef Pribilinec (TCH)**	**1 h 19:57**
2.	Ronald Weigel (R.D.G.)	1 h 19:60
3.	Maurizio Damilano (ITA)	1 h 20:14
4.	Jose Marin (ESP)	1 h 20:34
5.	Roman Mrazek (TCH)	1 h 20:43
6.	Mihail Scenikov (U.R.S.S.)	1 h 20:47

50 km marș

1.	**Viaceslav Ivanenko (U.R.S.S.)**	**3 h 38:29**
2.	Ronald Weigel (R.D.G.)	3 h 38,56
3.	Hartwig Gauder (R.D.G.)	3 h 39,45
4.	Aleksandr Potasev (U.R.S.S.)	3 h 41,00
5.	Jose Marin (ESP)	3 h 43,03
6.	Simon Baker (AUS)	3 h 44,07

110 m garduri

1.	**Roger Kingdom (S.U.A.)**	**12,98 R.O.**
2.	Colin Jackson (GBR)	13,28
3.	Tonie Campbell (S.U.A.)	13,38
4.	Vladimir Siskin (U.R.S.S.)	13,51
5.	Jonathan Ridgeon (GBR)	13,54
6.	Anthony Jarret (GBR)	13,54

400 m garduri

1.	**Andre Phillips (S.U.A.)**	**47,19**
2.	Amadou Dia Ba (SEN)	47,23
3.	Edwin Moses (S.U.A.)	47,56
4.	Kevin Young (S.U.A.)	47,94
5.	Winthrop Graham (JAM)	48,04
6.	Kriss Akabussi (GBR)	48,69

3000 m obstacole

1.	**Julius Kariuki (KEN)**	**8:05,51**
2.	Peter Koech (KEN)	8:06,79
3.	Mark Rowland (GBR)	8:07,96
4.	Alessandro Lambruschini (ITA)	8:12,17
5.	William van Dijck (BEL)	8:13,99
6.	Henri Marsh (S.U.A.)	8:14,39

Săritura în lungime

1.	**Carl Lewis (S.U.A.)**	**8,72**
2.	Mike Powell (S.U.A.)	8,49
3.	Larry Myrricks (S.U.A.)	8,27
4.	Giovanni Evangelisti (ITA)	8,08
5.	Antonio Corgos (ESP)	8,03
6.	Laszlo Szalma (HUN)	8,00

Săritura în înălțime

1.	**Ghenadi Avdeenko (U.R.S.S.)**	**2,38**
2.	Hollis Conway (S.U.A.)	2,36
3.	Patrik Sjoberg (SWE)	2,36
	Rudolf Povarnițin (U.R.S.S.)	2,36
5.	Clarence Saunders (BER)	2,34
6.	Dietmar Mogenburg (R.F.G.)	2,34

Triplusalt

1.	**Hristo Markov (BUL)**	**17,61 m**
2.	Igor Lapcin (U.R.S.S.)	17,52 m
3.	Aleksandr Kovalenko (U.R.S.S.)	17,42 m
4.	Oleg Prozenko (U.R.S.S.)	17,38 m
5.	Charles Simpkins (S.U.A.)	17,29 m
6.	Willie Banks (S.U.A.)	17,03 m

Săritura cu prăjina

1.	**Serghei Bubka (U.R.S.S.)**	**5,90 m**
2.	Rodion Gataulin (U.R.S.S.)	5,85 m
3.	Grigori Egorov (U.R.S.S.)	5,80 m
4.	Earl Bell (S.U.A.)	5,70 m
5.	Thierry Vigneron (FRA)	5,70 m
6.	Philippe Collet (FRA)	5,70 m

Aruncarea greutății

1.	**Ulf Timmermann (R.D.G.)**	**22,47 m**
2.	Randy Barnes (S.U.A.)	22,38 m
3.	Werner Gunthor (SUI)	21,99 m
4.	Udo Beyer (R.D.G.)	21,40 m
5.	Remigius Machura (TCH)	20,57 m
6.	Gert Weil (CHI)	20,38 m

Aruncarea suliței

1.	**Tapio Korjus (FIN)**	**84,28 m**
2.	Jan Jelezni (TCH)	84,12 m
3.	Seppo Raty (FIN)	83,26 m
4.	Klaus Tefelmaier (R.F.G.)	82,72 m
5.	Victor Iuvsiukov (U.R.S.S.)	82,32 m
6.	Gerald Weis (R.D.G.)	81,30 m

Aruncarea ciocanului

1.	**Serghei Litvinov (U.R.S.S.)**	**84,80**
2.	Iuri Sedih (U.R.S.S.)	83,76
3.	Iuri Tamm (U.R.S.S.)	81,16
4.	Ralf Haber (R.D.G.)	80,44
5.	Heinz Weis (R.F.G.)	79,16
6.	Tibor Jecsek (HUN)	77,04

Aruncarea discului

1.	**Jurgen Schult (R.D.G.)**	**68,82 m**
2.	Romas Ubatas (U.R.S.S.)	67,48 m
3.	Rolf Danneberg (R.F.G.)	67,38 m
4.	Iuri Dumcev (U.R.S.S.)	66,42 m
5.	Mac Wilkins (S.U.A.)	65,90 m
6.	Geza Valent (TCH)	65,80 m

Decatlon

1.	**Christian Schenk (R.D.G.)** (11,25, 7,43, 15,48, 2,27, 48,90, 15.13, 49,28,4,70, 61,32, 4:28,95)	**8488 p**
2.	Thorsten Voss (R.D.G.)	8399 p
3.	Dave Steen (CAN)	8328 p
4.	Daley Thompson (GBR)	8306 p
5.	Christian Plaziat (FRA)	8272 p
6.	Alain Blondel (FRA)	8268 p

Maraton

1.	**Gelindo Bordin (ITA)**	**2h 10:32**
2.	Douglas Waciihuri (KEN)	2h 10:47
3.	Ahmed Saleh (DJI)	2h 10:59
4.	Takeyuki Nakayama (JPN)	2h 11:05
5.	Stephen Moneghetti (AUS)	2h 11:49
6.	Charlie Spedding (GBR)	2h 12:19

BASCHET

MASCULIN :

1. **U.R.S.S.**
2. Iugoslavia
3. S.U.A.
4. Australia
5. Brazilia
6. Canada

FEMININ :

1. **S.U.A.**
2. Iugoslavia
3. U.R.S.S.
4. Australia
5. Bulgaria
6. R. P. Chineză

BOX

Cat. 48 kg

1. **Ivailo Marinov (Bulgaria)**
2. Michael Carbajal (S.U.A.)
3. Leopoldo Sarantes (Filipine) și Robert Isaszegi (Ungaria)

Cat. 51 kg

1. **Kim Kwang Sun (Coreea de Sud)**
2. Andreas Tews (R.D.G.)
3. Timofei Skriabin (U.R.S.S.) și Mario Gonzales (Mexic)

Cat. 54 kg

1. **Kennedy McKinney (S.U.A.)**
2. Aleksander Hristov (Bulgaria)
3. Phajol Moolsan (Thailanda) și Jorge Julio Rocha (Columbia)

Cat. 57 kg

1. **Giovanni Parisi (Italia)**
2. **Daniel Dumitrescu (România)**
3. Abdelhak Achik (Maroc) și Lee Jae-Hyuk (Coreea de Sud)

Cat. 60 kg

1. **Andreas Zulow (R.D.G.)**
2. George Cramne (Suedia)
3. Romallis Ellis (S.U.A.) și Nerguy Enkhbat (Mongolia)

Cat. 63,5 kg

1. **Viaceslav Ianovski (U.R.S.S.)**
2. Grahame Cheney (Australia)
3. Lars Myrberg (Suedia) și Reiner Gies (R.F.G.)

Cat. 67 kg

1. **Robert Wangila (Kenya)**
2. Laurent Boudouani (Franța)
3. Jan Dydak (Polonia) și Kenneth Gold (S.U.A.)

Cat. 71 kg

1. **Park Si Hun (Coreea de Sud)**
2. Roy Jones (S.U.A.)
3. Richard Woodhall (Marea Britanie) și Raymond Downey (Canada)

Cat. 75 kg

1. **Henry Maske (R.D.G.)**
2. Egerton Marcus (Canada)
3. Chris Sande (Kenya) și Hussain Syed (Pakistan)

Cat. 81 kg

1. **Andrew Maynard (S.U.A.)**
2. Nurmagomed Sanavasov (U.R.S.S.)
3. Henryk Petrich (Polonia) și Damir Skaro (Iugoslavia)

Cat. 91 kg

1. **Ray Mercer (S.U.A.)**
2. Bail Hyun Mann (Coreea de Sud)
3. Andrzej Golota (Polonia) și Arnold Vanderlidje (Olanda)

Cat. +91 kg

1. **Lennox Lewis (Canada)**
2. Riddick Bowe (S.U.A.)
3. Aleksandr Mironiscenko (U.R.S.S.) și Janusz Zarenkiewicz (Polonia)

CAIAC-CANOE

MASCULIN

K 1 — 500 m

1. **Zsolt Gyulay (HUN)**	**1:44,82**
2. Andreas Stahle (R.D.G.)	1:46,38

3. Paul McDonald (NZL)	1:46,46
4. Michael Herbert (S.U.A.)	1:46,73
5. Karl Sundqvist (SWE)	1:46,76
6. Attila Szabo (TCH)	1:47,38

K 2 — 500 m

1. NOUA ZEELANDĂ (Ian Ferguson, Paul McDonald)	**1:33,98**
2. U.R.S.S.	1:34,15
3. Ungaria	1:34,32
4. R.F.G.	1:34,40
5. ROMÂNIA (Daniel Stoian, Angelin Velea)	1:35,96
6. Polonia	1:36,22

K 1 — 1000 m

1. Greg Barton (S.U.A.)	**3:55,27**
2. Grant Davies (AUS)	3:55,28
3. Andre Wohllebe (R.D.G.)	3:55,55
4. Dimitri Bakovski (U.R.S.S.)	3:56,49
5. Gunnar Olsson (SWE)	3:56,84
6. Alan Thompson (NZL)	3:56,91

K 2 — 1000 m

1. S.U.A. (Greg Barton, Norma Bellingham)	**3:32,42**
2. Noua Zeelandă	3:32,71
3. Australia	3:33,76
4. R.F.G.	3:34,63
5. R.D.G.	3:35,44
6. ROMÂNIA (Daniel Stoian, Angelin Velea)	3:35,75

K 4 — 1000 m

1. UNGARIA (Gyulay, Csipes, Hodosi, Abraham)	**3:00,20**
2. U.R.S.S.	3:01,40
3. R.D.G.	3:02,37
4. Australia	3:03,70
5. Polonia	3:04,73
6. R.F.G.	3:05,43

FEMININ

K 1 — 500 m

1. Vania Ghenceva (BUL)	**1:55,19**
2. Birgit Schmidt (R.D.G.)	1:55,31
3. Izabella Dylewsk (POL)	1:57,38
4. Rita Koban (HUN)	1:57,58
5. Yvonne Knudsen (DEN)	1:58,80
6. Traci Phillps (S.U.A.)	2:00,81

K 2 — 500 m

1. R.D.G. (Birgit Schmidt, Anke Nothnagel)	**1:43,46**
2. Bulgaria	1:44,06
3. Olanda	1.46,00
4. Ungaria	1:46,58
5. U.R.S.S.	1:47,68
6. Suedia	1:48,39

K 4 — 500 m

1. R.D.G. (Schmidt, Nothnagel, Portwich, Singer)	**1:40,78**
2. Ungaria	1:41,88
3. Bulgaria	1:42,63
4. U.R.S.S.	1:44,26
5. R.F.G.	1:45,62
6. Suedia	1:45,67

C 1 — 500 m

1. Olaff Haukrodt (R.D.G.)	**1:56,42**
2. Mihail Slivinski (U.R.S.S.)	1:57,26
3. Martin Marinov (BUL)	1:57,27
4. Attila Szabo (HUN)	1:59,87
5. Jan Pinczura (POL)	1:59,90
6. **Aurel Macarencu (ROM)**	2:00,98

C 2 — 500 m

1. U.R.S.S. (Reneiski, Juravski)	**1:41,77**
2. Polonia (Dopierala, Ibik)	1:43,61
3. Franța (Reneud, Bettin)	1:43,81
4. Bulgaria (Bonev, Bojilov)	1:44,32
5. R.D.G. (Schuck, Zereske)	1:44,36
6. Ungaria (Kiss, Vaskuti)	1:44,85
7. **ROMÂNIA (Obreja, Andriev)**	1:45,84

C 1 — 1000 m

1. Ivan Klementiev (U.R.S.S.)	**4:12,78**
2. Jorg Schmidt (R.D.G.)	4:15,83
3. Nikolai Bukalov (BUL)	4:18,94
4. Larry Cain (CAN)	4:20,70
5. **Aurel Macarencu (ROM)**	4:21,72
6. Imre Pulai (HUN)	4:21,86

C 2 — 1000 m

1. U.R.S.S. (Reneiski, Juravski)	**3:48,36**
2. R.D.G. (Heukrodt, Spelly)	3:51,44
3. Polonia (Dopierala, Ibik)	3:54,33
4. Danemarca (Frederiksen, Nielsson)	3:54,94
5. R.F.G. (H. Faust, W. Faust)	3:55,62
6. **ROMÂNIA (Obreja, Andriev)**	3:56,56

CĂLĂRIE

Concurs complet, individual

1. Mark Tood (NZL) cu Charisma	**42,60 p**
2. Ian Stark (GBR) cu Sir Wattie	52,80 p

3. Virginia Leng (GBR) cu Master Craftsman 62,00 p
4. Claus Erhorn (R.F.G.) 62,35 p
5. Tinks Pottinger (NZL) 65,80 p
6. Matthias Baumann (R.F.G.) 68,80 p

echipe

1. **R.F.G. (Klaus Erhorn, Matthias Baumann, Thies Kaspareit, Ralf Ehrenbrink) 225,95 p**
2. Marea Britanie 256,80 p
3. Noua Zeelandă 271,20 p
4. Polonia 389,60 p
5. Australia 457,60 p
6. Franța 498,80 p

Dresaj, echipe

1. **R.F.G. (Reiner Klimke, Annkathrin Linsenhoff, Monica Theodorescu, Nicole Uphoff) 4302 p**
2. Elveția 4164 p
3. Canada 3969 p
4. U.R.S.S. 3926 p
5. Olanda 3903 p
6. S.U.A. 3883 p
   Finlanda 3883 p

Individual

1. **Nicole Uphoff (R.F.G.) cu Rembrandt 24 1521 p**
2. Margit Otto Crepin (FRA) cu Corlandus 1462 p
3. Christine Stuckelberger (SUI) cu Gaugain Lully 1417 p
4. Cynthia Ishoy (CAN) 1401 p
5. Kyra Kyrklund (FIN) 1393 p
6. Monica Theodorescu (R.F.G.) 1385 p

Obstacole, echipe

1. **R.F.G. (Ludger Beerbaum** (The Freek), **Wolfgang Brinkmann** (Pedro), **Dirk Hafemeister** (Orhidee 76), **Franke Sloothaak** (Walzerkonig 19) 17,25 p
2. S.U.A. 20,50 p
3. Franța 27,50 p
4. Canada 28,75 p
5. Olanda 32,25 p
6. Marea Britanie 40,00 p

Individual

1. **Pierre Durand (FRA)** cu Jappeloup 1,25 p
2. Greg Best (S.U.A.) cu Gem Twist 4,00 p
2. Karsten Huck (R.F.G.) cu Nepomuk 8 4,00 p
4. Anne Kursinski (S.U.A.) cu Starman 8,00 p
   David Broome (GBR) cu Countryman 8,00 p
6. Jaime Azcarraga (MEX) cu Chin Chin 8,25 p

CANOTAJ ACADEMIC

FEMININ

4 + 1

1. **R.D.G.** **6:56,00**
2. R. P. Chineză 6:58,78
3. **România (Marioara Trasca, Veronica Necula, Herta Anitas, Doina Bălan + Ecaterina Oncia)** 7:01,13
4. Bulgaria 7:02,27
5. S.U.A. 7:09,12
6. Marea Britanie 7:10,80

2 vîsle

1. **R.D.G.** **7:00,48**
2. **România (Elisabeta Lipa, Veronica Cogeanu)** 7:04,36
3. Bulgaria 7:06,03
4. U.R.S.S. 7:12,67
5. R. P. Chineză 7:18,69
6. S.U.A. 7:21,28

2 rame

1. **ROMÂNIA (Rodica Arba, Olga Homeghi)** **7:28,13**
2. Bulgaria 7:31,95
3. Noua Zeelandă 7:35,68
4. R.D.G. 7:40,47
5. U.R.S.S. 7:53,19
6. S.U.A. 7:56,27

Simplu

1. **Jutta Behrendt (R.D.G.)** **7:47,19**
2. Anne Marden (S.U.A.) 7:50,28
3. Magdalena Gheorghieva (BUL) 7:53,65
4. Harriet Etekoven (HOL) 7:57,29
5. **Marioara Popescu (ROM)** 7:59,44
6. Inger Pors (DEN) 7:59,77

4 vîsle

1. **R.D.G.** **6:21,06**
2. U.R.S.S. 6.23,47
3. **România (Anișoara Bălan, Anișoara Minea, Veronica Cogeanu, Elisabeta Lipa)** 6:23,81
4. Bulgaria 6:24,10
5. Cehoslovacia 6:41,86
6. Belgia 6:43,79

8 + 1

1. R.D.G.	**6:15,17**
2. România (D. Bălan, M. Trașcă, V. Necula, H. Anitas, A. Bazon, M. Armășescu, R. Arba, O. Homeghi + E. Oancia)	**6:17,44**
3. R. P. Chineză	6:21,83
4. U.R.S.S.	6:22,35
5. Bulgaria	6:25,02
6. S.U.A.	6:26,66

MASCULIN

4 + 1

1. R.D.G.	**6:10,74**
2. România (D. Popescu, I. Snep, V. Robu, V. Tomoiaga + L. Lovrenschi)	**6:13,58**
3. Noua Zeelandă	6:15,78
4. Marea Britanie	6:18,08
5. S.U.A.	6:18,47
6. Iugoslavia	6:23,28

2 vîsle

1. Olanda	**6:21,13**
2. Elveția	6:22,59
3. U.R.S.S.	6:22,87
4. R. F. Germania	6:24,97
5. R.D.G.	6:26,20
6. Danemarca	6:26,98

Simplu

1. Thomas Lange (R.D.G.)	**6:49,86**
2. Peter Holbe (R.F.G.)	6:54,77
3. Eric Verdong (NZL)	6:58,66
4. Hamish McGlashan (AUS)	7:01,43
5. Kajetan Broniewski (POL)	7:03,67
6. Andrew Sudduth (S.U.A.)	7:11,45

2 rame

1. Marea Britanie	**6:36,84**
2. România (D. Neagu, D. Dobre)	**6:38,06**
3. Iugoslavia	6:41,01
4. Belgia	6:45,47
5. R.D.G.	6:48,66
6. U.R.S.S.	6:51,11

2 + 1

1. Italia	**6:58,79**
2. R.D.G.	7:00,63
3. Marea Britanie	7:01,95
4. România (D. Popescu, V. Tomoiaga + L. Lovrenschi)	**7:02,60**
5. Bulgaria	7:03,04
6. U.R.S.S.	7:06,07

4 vîsle

1. R.D.G.	**6:03,11**
2. S.U.A.	6:05,53
3. R.F.G.	6:06,22
4. Marea Britanie	6:06,74
5. Italia	6:09,55
6. U.R.S.S.	11:03,77

4 + 1 rame

1. Italia	**5:53,37**
2. Norvegia	5:55,03
3. R.D.G.	5:56,13
4. U.R.S.S.	5:57,18
5. Australia	5:59,15
6. R.F.G.	5:59,59

8 + 1

1. R.F.G.	**5:46,05**
2. U.R.S.S.	5:48,01
3. S.U.A.	5:48,26
4. Marea Britanie	5:51,59
5. Australia	5:53,73
6. Canada	5:54,26

CICLISM

MASCULIN

Șosea

100 km, echipe

1. R. D. Germană (Uwe Ampler, Mario Kummer, Maik Landsmann, Jas Schur)	**1.57:47,7**
2. Polonia	1.57:54,2
3. Suedia	1.59:47,3
4. Franța	1.59:49,8
5. Italia	1.59:58,3
6. R.F. Germania	2.00:06,3

Fond

1. Olaf Ludwig (R.D.G.)	**4.32:22,0**
2. Bernd Groene (R.F.G.)	4.32:25,0
3. Christian Henn (R.F.G.)	4.32:46,0
4. Robert Mionske (S.U.A.)	4.32:46,0
5. Djamolidin Abdushaparov (U.R.S.S.)	4.32:46,0
6. Edward Salas (AUS)	4.32:46,0

Velodrom

1000 m (start de pe loc)

1. Aleksandr Kiricenko (U.R.S.S.)	**1:04,499**
2. Martin Vinnicombe (AUS)	1:04,784

3. Robert Lechner (R.F.G.) 1:05,114
4. Kurt Kanneth Ropke (DEN) 1:05,168
5. Bernardo Gonzales (ESP) 1:05,281
6. Maik Malchow (R.D.G.) 1:05,393

4000 m, urmărire individuală

1. **Gintautas Umaras (U.R.S.S.) 4:32,00**
2. Dean Woods (AUS) 4:35,00
3. Bernd Dittert (R.D.G.) 4:34,17
4. Colin Sturgess (GBR) 4:34,90
5. Ryszard Dawidowicz (POL)
6. Peter Clausen (DEN)

Cursa cu adiţiune de puncte

1. **Dan Frost (DEN) 38 p**
2. Leo Peelen (HOL) 26 p
3. Marat Ganeev (U.R.S.S.) 46 p
4. Robert Burns (AUS) 20 (1)
5. Gabriel Curutchet (ARG) 16 (1)
6. Uwe Messerschmidt (R.F.G.) 28 (2)

4000 m, echipe

1. **U.R.S.S.**
2. R.D.G.
3. Australia
4. Franţa
5. Cehoslovacia
6. Italia

Viteză

1. **Lutz Heslich (R.D.G.)**
2. Nikolai Kovci (U.R.S.S.)
3. Gary Neivand (AUS)
4. Edward Alexander (GBR)
5. Vratislav Sustr (TCH)
6. Erik Schoefs (BEL)

FEMININ

Sprint (velodrom)

1. **Erika Salumiae (U.R.S.S.)**
2. Christa Rothenburger-Luding (R.D.G.)
3. Connie Paraskevin-Young (S.U.A.)
4. Isabelle Gautheron (FRA)
5. Julie Speight (AUS)
6. Suying Zhou (CHN)

Fond (şosea)

1. **Monique Knol (HOL) 2.00:52,0**
2. Jutta Niehaus (R.F.G.) 2.00:52,0
3. Laima Zilporitee (U.R.S.S.) 2.00:52,0
4. Genevieve Brunet (CAN) 2.00:52,0
5. Valentina Evpak (U.R.S.S.) 2.00:52,0
6. Maria Blower (GBR) 2.00:52,0

FOTBAL

1. U.R.S.S.
2. Brazilia
3. R.F.G.
4. Italia

GIMNASTICĂ

FEMININ

echipe

1. **U.R.S.S. (Svetlana Baitova, Elena Şevcenko, Olga Strajeva, Natalia Laşcenova, Svetlana Boghinskaia, Elena Şuşunova) 197,325 p**
2. **România (Daniela Silivaş Aurelia Dobre, Gabriela Potorac, Eugenia Golea, Celestina Popa, Camelia Voinea)** 196,425 p
3. R.D.G. 195,425 p
4. S.U.A. 194,425 p
5. Bulgaria 194,375 p
6. R. P. Chineză 193,150 p

Individual compus

1. **Elena Şuşunova (U.R.S.S.) 79,662 p**
2. **Daniela Silivaş (ROMÂNIA)** 79,637 p
3. Svetlana Boghinskaia (U.R.S.S.) 79,340 p
4. **Gabriela Potorac (ROMÂNIA)** 79,037 p
5. Natalia Laşcenova (U.R.S.S.) 78,875 p
6. **Aurelia Dobre (ROMÂNIA)** 78,812 p

Finale pe aparate

Sărituri

1. **Svetlana Boghinskaia (U.R.S.S.) 19,995 p**
2. **Gabriela Potorac (ROMÂNIA)** 19,830 p
3. **Daniela Silivaş (ROMÂNIA)** 19,818 p
4. Boriana Stoianova (BUL) 19,780 p
5. Brandy Johnson (S.U.A.) 19,774 p
6. Dagmar Kersten (R.D.G.) 19,756 p

Paralele

1. **DANIELA SILIVAŞ (ROMÂNIA) 20,000 p**
2. Dagmar Kersten (R.D.G. 19,987 p
3. Elena Şuşunova (U.R.S.S.) 19,962 p
4. Doerte Thuommler (R.D.G.) 19,900 p
5. Svetlana Boghinskaia (U.R.S.S.) 19,899 p
6. Iveta Polokova (TCH) 19,837 p
7. **Aurelia Dobre (ROMÂNIA)** 19,824 p

Bârnă

1. DANIELA SILIVAȘ (ROMÂNIA)	**19,924 p**
2. Elena Șușunova (U.R.S.S.)	19,875 p
3. **Gabriela Potorac (ROMÂNIA)**	19,837 p
Phoebe Mills (S.U.A.)	19,837 p
5. Svetlana Boghinskaia (U.R.S.S.)	19,787 p
6. Diana Dudeva (BUL)	19,724 p

Sol

1. DANIELA SILIVAȘ (ROMÂNIA)	**19,837 p**
2. Svetlana Boghinskaia (U.R.S.S.)	19,667 p
3. Diana Dudeva (BUL)	19,850 p
4. Diliana Vodenicearova (BUL)	19,837 p
5. Beata Strorczer (HUN)	19,675 p
6. Phoebe Mills (S.U.A.)	19,662 p

MASCULIN

echipe

1. U.R.S.S. (Novikov, Gogoladze, Bilozercev, Liukin, Artemov, Șarkov)	**593,35 p**
2. R.D.G.	588,45 p
3. Japonia	584,60 p
4. R. P. Chineză	585,25 p
5. Bulgaria	585,10 p
6. Ungaria	582,30 p
7. **România**	581,70 p

Individual, compus

1. Vladimir Artemov (U.R.S.S.)	**119,125 p**
2. Valeri Liukin (U.R.S.S.)	119,025 p
3. Dmitri Bilozercev (U.R.S.S.)	118,975 p
4. Sven Tippelt (R.D.G.)	118,000 p
5. **Marius Gherman (ROMÂNIA)**	117,825 p
6. Kalofer Hristozov (BUL)	117,750 p
Wang Chongcheng (CHN)	117,750 p
21. **Marius Tobă** (România)	116,925 p
33. **Nicolae Bejenaru** (România)	115,400 p

Finalele pe aparate

Sol

1. Serghei Șarkov (U.R.S.S.)	**19,925 p**
2. Vladimir Artemov (U.R.S.S.)	19,900 p
3. Yun-Lou (CHN)	19,850 p
Yukio Iketani (JPN)	19,850 p
5. Li Ning (CHN)	19,800 p
6. Boris Preti (ITA)	19,775 p

Cal

1. Dmitri Bilozercev (U.R.S.S.)	**19,950 p**
Zsolt Borkai (HUN)	**19,950 p**
Liubomir Gheraskov (BUL)	**19,950 p**
4. Koichi Mizushima (JPN)	19,900 p
5. Valeri Liukin (U.R.S.S.)	19,875 p
6. Daisuke Nishikawa (JPN)	19,850 p

Inele

1. Dmitri Bilozercev (U.R.S.S.)	**19,925 p**
Holger Behrendt (R.D.G.)	**19,925 p**
3. Sven Tippelt (R.D.G.)	19,875 p
4. Valeri Liukin (U.R.S.S.)	19,825 p
Kalofer Hristozov (BUL)	19,825 p
6. Lou Youn (CHN)	19,800 p

Sărituri

1. Yun Lou (CHN)	**19,875 p**
2. Sylvio Kroll (R.D.G.)	19,862 p
3. Park Jong-Hoon (COR)	19,775 p
4. Dian Kolev (BUL)	19,737 p
5. Holger Behrendt (R.D.G.)	19,650 p
6. Serghei Șarkov (U.R.S.S.)	19,600 p

Paralele

1. Vladimir Artemov (U.R.S.S.)	**19,925 p**
2. Valeri Liukin (U.R.S.S.)	19,900 p
3. Sven Tippelt (R.D.G.)	19,750 p
4. Kalofer Hristozov (BUL)	19,725 p
5. **Marius Gherman (ROMÂNIA)**	19,700 p
6. Curtis Hibbert (CAN)	19,675 p

Bară

1. Vladimir Artemov (U.R.S.S.)	**19,900 p**
Valeri Liukin (U.R.S.S.)	19,900 p
3. Hogler Behrendt (R.D.G.)	19,800 p
Marius Gherman (ROMÂNIA)	19,800 p
5. Wang Chongsheng (CHN)	19,775 p
6. Xu Zhuquiang (CHN)	19,700 p

GIMNASTICĂ RITMICĂ

Individual

1. Marina Lobaci (U.R.S.S.)	**60,000**
2. Adriana Dunavska (BUL)	59,950
3. Aleksandra Timoșenko (U.R.S.S.)	59,875
4. Bianka Panova (BUL)	59,725
5. Maria Isabell Loret (ESP)	58,900
6. Andrea Sinko (HUN)	58,775

HALTERE

Cat. 52 kg

1. **Sevdalin Marinov (BUL)**
   270 — R.M. (120 R.M. + 150 kg)
2. Byung-Kwan Chun (COR)
   260 (112,5 + 147,5 kg)
3. Zhuoqiang He (CHN)
   257,5 (112,5 + 145 kg)
4. Shoulie Zhang (CHN)
   257,5 (115 + 142,5 kg)
5. Jacek Gutowski (POL)
   247,5 (112,5 + 135 kg)
6. **Traian Ciharean (ROM)**
   240 (110 + 130 kg)

Cat. 56 kg

1. **Oksen Mirzoian (U.R.S.S.)**
   292,5 (127,5 + 265 kg)
2. Yiangqiang He (CHN)
   287,5 (125 + 162,5 kg)
3. Shoubin Liu (CHN)
   267,5 (127,5 + 140 kg)
4. Dirdja Wihardja (IND)
   255 (112,5 + 142,5 kg)
5. Takashi Ichiba (JPN)
   252,5 (107,5 + 145 kg)
6. Kwi-Shik Kim (COR)
   252,5 (110 + 142,5 kg)

Cat. 60 kg

1. **Naim Suleymanoglu (TUR)**
   342,5 (152,5 + 190 kg) noi recorduri mondiale
2. Ştefan Topurov (BUL)
   312,5 (137,5 + 175 kg)
3. Huanming Ye (CHN)
   287,5 (127,5 + 160 kg)
4. Min Joon Ki (COR)
   280 (125 + 155 kg)
5. Yosuke Muraki (JPN)
   277,5 (127,5 + 150 kg)
6. Iannis Sidiropoulos (GRE)
   265 (120 + 145 kg)

Cat. 67,5 kg

1. **Joachim Kunz (R.D.G.)**
   340 (150 + 190 kg)
2. Israil Militosian (U.R.S.S.)
   337,5 (155 + 182,5 kg)
3. Jinhe Li (CHN)
   325 (147,5 + 177,5 kg)
4. Marek Seweryn (POL)
   317,5 (145 + 172,5 kg)
5. Ergun Balmaz (TUR)
   317,5 (145 + 172,5 kg)
6. Minglin Xiao (CHN)
   305 (132,5 + 172,5 kg)

Cat. 75 kg

1. **Borislav Ghidikov (BUL)**
   375 (167,5 + 207,5) kg
2. Ingo Steinhofel (R.D.G.)
   360 (165 + 195) kg
3. Alexandr Varabanov (BUL)
   357,5 (157,5 + 200) kg
4. Yanshu Cai (CHN)
   347,5 (157,5 + 190) kg
5. **Andrei Socaci (ROM)**
   347,5 (152,5 + 195) kg
6. Valdemar Kosinski (POL)
   332,5 (152,5 + 180) kg

Cat. 82,5 kg

1. **Israil Arzamakon (U.R.S.S.)**
   377,5 (167,5 + 210) kg
2. Istvan Meszi (HUN)
   370 (170 + 200) kg
3. Lee Kyun-Kun (COR)
   367,5 (160 + 207,5) kg
4. David Morgan (GBR)
   365 (165 + 200) kg
5. Krystof Siemion (POL)
   357,5 (162,5 + 195) kg
6. Ryoji Isaoka (JPN)
   350 (155 + 195) kg

Cat. 90 kg

1. **Anatoli Khrapati (U.R.S.S.)**
   412,5 (187,5 + 225) kg
2. Nail Muhamedjarov (U.R.S.S.)
   400 (177,5 + 222,5) kg
3. Slavomir Zawada (POL)
   (400 (180 + 220) kg
4. Adrzej Piotrowski (POL)
   365 (165 + 200) kg
5. Attila Buda (HUN)
   360 (175 + 185) kg
6. David Mercer (GBR)
   357,5 (157,5 + 200) kg

Cat. 100 kg

1. **Pavel Kuznetov (U.R.S.S.)**
   425 (190 + 235) kg
2. **Nicu Vlad (ROM)**
   402,5 (185 + 217,5) kg
3. Peter Immesberger (R.F.G.)
   395 (175 + 220) kg
4. Janos Bofki (HUN)
   392,5 (180 + 212,5) kg
5. Francis Tournefier (FRA)
   385 (170 + 215) kg

6. Denis Garon (CAN)
382,5 (170 + 215) kg

Cat. 110 kg

1. Iuri Zaharevici (U.R.S.S.)
455 R. M. (210 + 245 — R. M.) kg
2. Jozsef Jacso (HUN)
427,5 (190 + 237,5) kg
3. Ronny Weller (R.D.G.)
425 (190 + 235) kg
4. Michael Schubert (R.D.G.)
425 (190 + 235) kg
5. Alexander Popov (U.R.S.S.)
420 (187,5 + 232,5) kg
6. Norberto Oberburger (ITA)
415 (187,5 + 227,5) kg

Cat. +110 kg

1. Alexander Kurlovici (U.R.S.S.)
462,5 (212,5 + 250) kg
2. Manfred Nerlinger (R.F.G.)
430 (190 + 230) kg
3. Martin Zawieja (R.F.G.)
415 (182,5 + 232,5) kg
4. Mario Martinez (S.U.A.)
407,5 (175 + 232,5) kg
5. Petr Hudecek (TCH)
400 (175 + 225) kg
6. Reda Elbatoty (EGY)
392,5 (175 + 217,5) kg

HANDBAL

MASCULIN

1. U.R.S.S.
2. Coreea de Sud
3. Iugoslavia
4. Ungaria
5. Suedia
6. Cehoslovacia

FEMININ

1. Coreea de Sud
2. Norvegia
3. U.R.S.S.
4. Iugoslavia
5. Cehoslovacia
6. R. P. Chineză

HOCHEI PE IARBĂ

MASCULIN

1. Marea Britanie
2. R. F. Germania
3. Olanda
4. Australia
5. Pakistan
6. India

FEMININ

1. Australia
2. Coreea de Sud
3. Olanda
4. Marea Britanie
5. R. F. Germania
6. Canada

ÎNOT

FEMININ

50 m liber

1.	**Kristin Otto (R.D.G.)**	**25,49**
2.	Yang Wenyi (CHN)	25,64
3.	Katrin Meissner (R.D.G.)	25,71
	Jil Sterkel (S.U.A.)	25,71
5.	Leigh-Ann Fetter (S.U.A.)	25,78
6.	**Tamara Costache (ROM)**	25,80

100 m liber

1.	**Kristin Otto (R.D.G.)**	**54,93**
2.	**Zhuang Yong (CHN)**	**55,47**
2.	Zhuang Yong (CHN)	55,47
3.	Catherine Plewinski (FRA)	55,49
4.	Manuela Stelmach (R.D.G.)	55,52
5.	Silvia Poll (Costa Rica)	55,90
6.	Karin Brienesse (HOL)	56,15

200 m liber

1.	**Heike Friederich (R.D.G.**	1:57,65
2.	Silvia Poll (Costa Rica)	1:58,67
3.	Manuela Stellmach (R.D.G.)	1:59,01
4.	Mary Waite (S.U.A.)	1:59,04
5.	Natalia Trefilova (U.R.S.S.)	1:59,24
6.	Mitzi Kremer (S.U.A.)	2:00,23

400 m liber

1.	**Janet Evans (S.U.A.)**	**4:03,85 R.M.**
2.	Heke Friederich (R.D.G.)	4:05,94 R.E.
3.	Anke Mohring (R.D.G.)	4:06,62
4.	Tami Bruce (S.U.A.)	4:08,16
5.	Janelle Elford (AUS)	4:10,64
6.	Isabelle Arnould (BEL)	4:11,73

800 m liber

1.	**Janet Evans (S.U.A.)**	**8:20,20**
2.	Astrid Strauss (R.D.G.)	8:22,09
3.	Julie Madonald (AUS)	8:22,93
4.	Anke Mohring (R.D.G.)	8:23,09
5.	Tami Bruce (S.U.A.)	8:30,86
6.	Janelle Elford (AUS)	8:30,94

4 × 100 m liber

1.	**R.D.G. (Kristin Otto, Katrin Meissner, Daniela Hunger, Manuela Stellmach)**	**3:40,63**
2.	Olanda	3:43,39
3.	S.U.A.	3:44,25
4.	R. P. Chineză	3:44,69
5.	U.R.S.S.	3:44,99
6.	Canada	3:46,75

100 m spate

1.	**Kristin Otto (R.D.G.)**	**1:00,89**
2.	Kristina Agerszegi (HUN)	1:01,56
3.	Cornelia Sirch (R.D.G.)	1:01,57
4.	Betsy Mitchell (S.U.A.)	1:02,71
5.	Beth Barr (S.U.A.)	1:02,78
6.	Silvia Poll (Costa Rica)	1:03,34

200 m spate

1.	**Krisztina Egerszegi (HUN)**	**2:09,29 R.E.**
2.	Kathrin Zimmermann (R.D.G.)	2:10,61
3.	Cornelia Sirch (R.D.G.)	2:11,45
4.	Beth Barr (S.U.A.)	2:12,39
5.	Nicole Livingstone (AUS)	2:13,43
6.	Andrea Hayes (S.U.A.)	2:15,02

100 m bras

1.	**Tania Dangalakova (BUL)**	**1:07,95**
2.	Antoaneta Frenkeva (BUL)	1:08,74
3.	Silke Horner (R.D.G.)	1:08,83
4.	Allison Gigson (CAN)	1:08,86
5.	Elena Volkova (U.R.S.S.)	1:09,24
6.	Tracey Mcfarlane (S.U.A.)	1:09,60

200 m bras

1.	**Silke Horner (R.D.G.)**	**2:26,71 R.M.**
2.	Xiaomin Huang (CHN)	2:27,49
3.	Antoaneta Frenkeva (BUL)	2:28,34
4.	Tania Dangalakova (BUL)	2:28,43
5.	Julia Bogaceva (U.R.S.S.)	2:28,94
6.	Ingrid Lempereur (BEL)	2:29,42

100 m fluture

1.	**Kristin Otto (R.D.G.)**	**59,00 R.E.**
2.	Birte Weigang (R.D.G.)	59,45
3.	Qian Hong (CHN)	59,52
4.	Catherine Plewinski (FRA)	59,58
5.	Janel Jorgenser (S.U.A.)	1:00,48
6.	Conny van Benthuin (HOL)	1:00,62

200 m fluture

1.	**Katleen Nord (R.D.G.)**	**2:09,51**
2.	Birte Weigang (R.D.G.)	2:09,91
3.	Mary T. Meagher (S.U.A.)	2:10,80
4.	**Stela Pura (ROM)**	2:11,28
5.	Trina Radke (S.U.A.)	2:11,55
6.	Kiyomi Takahashi (JPN)	2:11,62

200 m mixt

1.	**Daniela Hunger (R.D.G.)**	**2:12,59**
2.	Elena Debenderova (U.R.S.S.)	2:13,31
3.	**Noemi Lung (ROM)**	2:14,85
4.	Jodie Clatworthy (AUS)	2:16,31
5.	Marianne Nuis (HOL)	2:16,40
6.	**Anca Pătrăşcoiu (ROM)**	2:16,70

400 m mixt

1.	**Janet Evans (S.U.A.)**	**4:37,76**
2.	**Noemi Lung (ROM)**	4:39,46
3.	Daniela Hunger (R.D.G.)	4:39,76
4.	Elena Debenderova (U.R.S.S.)	4:40,44
5.	Kathleen Nord (R.D.G.)	4:41,64
6.	Jodie Clatworthy (AUS)	4:45,86

4 × 100 m mixt

1.	**R.D.G. (Kristin Otto, Silke Horner, Birte Weigang, Karin Meissner)**	**4:03,74**
2.	S.U.A.	4:07,90
3.	Canada	4:10,49
4.	Australia	4:11,57
5.	Olanda	4:12,19
6.	Bulgaria	4:12,36

MASCULIN

50 m liber

1.	**Matt Biondi (S.U.A.)**	**22,14 R.M.**
2.	Thomas Jager (S.U.A.)	22,36
3.	Ghenadi Prigoda (U.R.S.S.)	22,71
4.	Dano Lhlsali (SUI)	22,83

5. Stefan Volery (SUI)	22,84	
6. Vladimir Tkacenko (U.R.S.S.)	22,88	

100 m liber

1. Matt Biondi (S.U.A.)	**48,63**	
2. Christopher Jacobs (S.U.A.)	49,08	
3. Stephan Caron (FRA)	49,62	
4. Ghenadi Prigoda (U.R.S.S.)	49,75	
5. Iuri Bascikatov (U.R.S.S.)	50,08	
6. Andrew Baildon (AUS)	50,23	

200 m liber

1. Duncan Armstrong (S.U.A.)	**1:47,25**	**R.M.**
2. Anders Holmhertz (SWE)	1:47,89	
3. Matt Biondi (S.U.A.)	1:47,99	
4. Artur Wojdat (POL)	1:48,40	
5. Michael Gross (R.F.G.)	1:48,59	
6. Stefan Zesner (R.D.G.)	1:48,77	

400 m liber

1. Uwe Dassler (R.D.G.)	**3:46,95**	**R.M.**
2. Duncan Armstrong (AUS)	3:47,15	
3. Artur Wojdat (POL)	3:47,34	
4. Mathew Cetlinski (S.U.A.)	3:48,09	
5. Mariusz Podkoscelni (POL)	3:48,59	
6. Ștefan Pfeiffer (R.F.G.)	3:49,96	

1500 m liber

1. Vladimir Salnikov (U.R.S.S.)	**15.00,40**	
2. Ștefan Pfeiffer (R.D.G.)	15:02,69	
3. Uwe Dassler (R.D.G.)	15:06,15	
4. Matt Cetliski (S.U.A.	15:06,42	
5. Mariusz Podkoscielni (POL)	15:14,76	
6. Rainer Henkel (R.F.G.)	15:18,19	

4 × 100 m liber

1. S.U.A. (C. Jacobs, T. Dalbey, T. Jager, M. Biondi)	**3:16,53**	**R.M.**
2. U.R.S.S.	3:18,33	R.E.
3. R.D.G.	3:19,82	
4. Franța	3:20,02	
5. Suedia	3:21,07	
6. R.F.G.	3:21,65	

4 × 200 m liber

1. S.U.A. (Dalbey, Cetlinski, Gjertsen, Biondi)	**7:12,51**	**R.M.**
2. R.D.G.	7:13,68	
3. R.F.G.	7:14,35	
4. Australia	7:15,23	
5. Italia	7:16,00	
6. Suedia	7:19,10	

100 m spate

1. Daichi Suzuki (JPN)	**55,05**	
2. David Berkhoff (S.U.A.)	55,18	
3. Igor Polianski (U.R.S.S.)	55,20	
4. Serghei Zabolotnov (U.R.S.S.)	55,37	
5. Marck Tewksburry (CAN)	56,09	
6. Frank Baltrusch (R.D.G.)	56,10	

200 m spate

1. Igor Polianski (U.R.S.S.	**1:59,37**	
2. Frank Baltrusch (R.D.G.)	1:59,60	
3. Paul Klingsman (NZL)	2.00,48	
4. Serghei Zabolotnov (U.R.S.S.)	2:00,52	
5. Dirk Richter (R.D.G.)	2:01,67	
6. Jens Peter Berndt (R.F.G.)	2:01,84	

100 m bras

1. Adrian Moorhouse (GBR)	**1:01,94**	
2. Karolz Gutler (HUN)	1:02,05	
3. Dmitri Volkov (U.R.S.S.)	1:02,20	
4. Vicor Davis (CAN)	1:02,38	
5. Tamas Debner (HUN)	1:02,50	
6. Richard Schroder (S.U.A.)	1:02,55	

200 m bras

1. Josef Szabo (HUN)	**2:13,52**	**R.E.**
2. Nick Gillingham (GBR)	2:14,12	
3. Sergio Lopez (ESP)	2:15,21	
4. Mike Barrowman (S.U.A.)	2:15,45	
5. Valeri Lozik (U.R.S.S.)	2:16,16	
6. Vadim Alexeiev (U.R.S.S.)	2:16,70	

100 m fluture

1. Anthony Nesty (SURINAM)	**53,00**	
2. Matt Biondi (S.U.A.)	53,01	
3. Andrey Jameson (GBR)	53,30	
4. Jonathan Sieben (AUS)	53:33	
5. Michael Gross (R.F.G.)	53:44	
6. Jay Mortensen (S.U.A.)	54:07	

200 m fluture

1. **Michael Gross (R.F.G.)**	**1:56,94**	
2. Benny Nielssen (DEN)	1:58,24	
3. Anthony Mosse (NZL)	1:58,28	
4. Thomas Ponting (CAN)	1:58,91	
5. Melvin Stewart (S.U.A.)	1:59,19	
6. David Wilson (AUS)	1:59,20	

200 m mixt

1. **Tamas Darnyi (HUN)**	**2:00,17**	**R.M.**
2. Patrich Kuhl (R.D.G.)	2:01,61	
3. Vadim Iarosciuk (U.R.S.S.)	2:02,40	
4. Michail Zubkov (U.R.S.S.)	2:02,92	
5. Peter Bermel (R.F.G.)	2:03,81	
6. Robert Bruce (AUS)	2:04,34	

400 m mixt

1. **Tamas Darnyi (HUN)**	**4:14,75**	**R.M.**
2. David Wharton (S.U.A.)	4:17,36	
3. Stefano Battistelli (ITA)	4:18,01	
4. Jozsef Szabo (HUN)	4:18,15	
5. Partick Kuhl (R.D.G.)	4:18,44	
6. Jens Peter Berndt (R.F.G.)	4:21,71	

4 × 100 m mixt

1. **S.U.A.**	**3:36,93**	**R.M.**
2. Canada	3:39,28	
3. U.R.S.S.	3:39,96	R.E.
4. R.F.G.	3:42,98	
5. Japonia	3:44,36	
6. Australia	3:45,85	

ÎNOT SINCRON

Solo

1. **Karolyn Waldo (CAN)**	**200,150**	**p**
2. Tracie Conforto Ruiz (S.U.A.)	197,633	p
3. Mikako Kotani (JPN)	191,850	p
4. Muriel Hermine (FRA)	z 190,100	p
5. Karin Singer (SUI)	185,600	p
6. Nicola Shearn (GBR)	181,933	p

Duo

1. **Michelle Cameron, Karolyn Waldo (CAN)**	**197,717**	**p**
2. Saah Josphsn, Karen Josephson (S.U.A.)	197,284	p
3. Miyako Tanaa, Mikako Kotani (JPN)	190,159	p
4. Karine Schuler, Anne Caprn (FRA)	183,950	p
5. Edth Boss, Karin Singer (SUI)	182,667	p
6. Maia Cerniaieva, Tatiana Titova (U.R.S.S.)	182,667	p

JUDO

Cat. 60 kg

1. **Jae Yup Kim (COR)**
2. Kevin Asano (S.U.A.)
3. Amiran Totikasvili (U.R.S.S.)
   Shinji Hosokawa (JPN)
5. Patrick Roux (FRA)
   Tsay-Chwan Sheu (TWN)

Cat. 65 kg

1. **Kyung-Keun Lee (COR)**
2. Janusz Pawlowski (POL)
3. Bruno Carabetta (FRA)
   Yosuke Yamamoto (JPN)
5. Tamas Bujko (HUN)
   Brent Cooper (NZL)

Cat. 71 kg

1. **Marc Alexandre (FRA)**
2. Sven Loll (R.D.G.)
3. Kerrith Brown (GBR)
   Georgi Tenadse (U.R.S.S.)
5. Michael Swain (S.U.A.)
   Bertalan Hajtos (HUN)

Cat. 78 kg

1. **Waldemar Legien (POL)**
2. Frank Wieneke (R.F.G.)
3. Torsten Brechot (R.D.G.)
   Bakir Varaiev (U.R.S.S.)
5. Pascal Tayot (FRA)
   Kevin Doherty (CAN)

Cat. 86 kg

1. **Peter Seisenbacher (AUT)**
2. Vladimir Cestakov (U.R.S.S.)
3. Akinobu Osako (JPN)
   Ben Spijkers (HOL)
5. Fabien Canu (FRA)
   Densign White (GBR)

Cat. 95 kg

1. **Aurelio Miguel (BRA)**
2. Marc Meiling (R.D.G.)
3. Robert van de Walle (BEL)

Denis Stewart (GBR)
Jiri Sosna (TCH)

Cat +95 kg

1. **Hitoschi Saito (JPN)**
2. Henry Stohr (R.D.G.)
3. Yong-Chul Cho (COR)
   Grgori Verisev (U.R.S.S.)
5. Dimitar Zaprianov (BUL)
   Istvan Dubovszki (HUN)

LUPTE GRECO-ROMANE

Cat. 48 kg

1. **Vincenzo Maenza (ITA)**
2. Andrzej Glab (POL)
3. Bratan Zenov (BUL)
4. Magujatdin Allakverdjiev (U.R.S.S.)
5. Khaled Alfaraj (SIR)
6. Markus Scherer (R.F.G.)

Cat. 52 kg

1. **Jon Ronningen (HOR)**
2. Atsuji Miyahamara (JPN)
3. Jae Suk Lee (COR)
4. Aleksandr Ignatenko (U.R.S.S.)
5. Roman Kierpatz (POL)
6. Tibor Jankovics (TCH)

Cat. 57 kg

1. **Andras Sike (HUN)**
2. Stoian Balov (BUL)
3. Haralambos Holidis (GRE)
4. Yang Khan Gling (CHN)
5. Huh Byung-Ho (COR)
6. Ghazi Salah (IRK)

Cat. 62 kg

1. **Kamander Madjidov (U.R.S.S.)**
2. Jivko Valnghelov (BUL)
3. Dae-Hyun An (COR)
4. Jeno Bodi (HUN)
5. Peter Behl (R.F.G.)
6. Isaac Anderson (S.U.A.)

Cat. 68 kg

1. **Lev Djufalakian (U.R.S.S.)**
2. Kim Sung-Moon (COR)
3. Tapio Sippilaa (FIN)
4. **Petre Cărare (ROM)**
5. Jerzy Kopaski (POL)
6. Yasuhiro Okubo (JPN)

Cat. 74 kg

1. **Young Nam Kin (COR)**
2. Dalet Turklanov (U.R.S.S.)
3. Josef Tracz (POL)
4. Janos Takacs (TCH)
5. Martial Mischier (R.F.G.)
6. Borislav Velicikov (BUL)

Cat. 82 kg

1. **Mihail Mamiasvili (U.R.S.S.)**
2. Tibor Komaromi (HUN)
3. Kim Sang-Kyu (COR)
4. Stig Arild Kleven (NOR)
5. Goran Kasum (YUG)
6. Magnus Fredriksson (SWE)

Cat. 90 kg

1. **Atanas Komcev (BUL)**
2. Harri Koskela (FIN)
3. Vladimir Popov (U.R.S.S.)
4. Christer Guliden (SWE)
5. Andreas Steinbach (R.F.G.)
6. Franz Pitschmann (AUT)

Cat. 100 kg

1. **Andrzej Wronski (POL)**
2. Gerhardt Himmel (R.F.G.)
3. Dennis Koslowski (S.U.A.)
4. Ilja Georgiew (BUL)
5. Jozef Tertei (YUG)
6. Yoo Young Tai (COR)

Cat. 130 kg

1. **Aleksandr Karelin (U.R.S.S.)**
2. Ranghel Gerovski (BUL)
3. Tomas Johansson (SWE)
4. Hassan Elhadad (EGY)
5. Laszlo Klausz (HUN)
6. Kasuya Deguchi (JPN)

LUPTE LIBERE

Cat. 48 kg

1. **Takaschi Kobayashi (JPN)**
2. Ivan Zonov (BUL)
3. Serghei Karamceakov (U.R.S.S.)
4. Tim Vanni (S.U.A.)
5. Reiner Heugabel (R.F.G.)
6. Ilyas Sukruoglu (TUR)

Cat. 52 kg

1. **Mitsuru Sato (JPN)**
2. Saban Trstena (YUG)
3. Vladimir Togusov (U.R.S.S.)
4. Laszlo Biro (HUN)
5. Aslan Seyhanli (TUR)
6. Kim Jong-Oh (COR)

Cat. 57 kg

1. **Serghei Beloglazov (U.R.S.S.)**
2. Askari Mohammadia (IRN)
3. Noh Kyung-Sun (COR)
4. Ahmet Ak (TUR)
5. Valentin Ivanov (BUL)
6. Bela Nagy (HUN)

Cat. 62 kg

1. **John Smith (S.U.A.)**
2. Stefan Sarkizian (U.R.S.S.)
3. Simeon Sterev (BUL)
4. Akbar Fallah (IRN)
5. Jorg Helmach (R.F.G.)
6. Avirmed Enhe (MGL)

Cat. 68 kg

1. **Arsan Fadsaiev (U.R.S.S.)**
2. Park Jang Soon (COR)
3. Nate Carr (S.U.A.)
4. Koschei Akaischi (JPN)
5. David Mckey (CAN)
6. Jukka Rauhaa (FIN)

Cat. 74 kg

1. **Kenneth Monday (S.U.A.)**
2. Adlan Varaiev (U.R.S.S.)
3. Rachmad Sofiadi (BUL)
4. Lodoy Enebayar (MGL)
5. Pekka Rahaia (FIN)
6. Ayatollah Vaozari (IRN)

Cat. 82 kg

1. **Myung Woo (COR)**
2. Necmi Gencalp (TUR)
3. Josef Lohyna (TCH)
4. Alexander Tambuzev (U.R.S.S.)
5. Pundsak Suhbat (MGL)
6. Mark Schultz (S.U.A.)

Cat. 90 kg

1. **Maharbek Sardartev (U.R.S.S.)**
2. Akira Ota (JPN)
3. Kim Tae-Woo (COR)
4. Gabor Toth (HUN)
5. James Scherr (S.U.A.)
6. Rumen Alabakov (BUL)

Cat. 100 kg

1. **VASILE PUȘCAȘU (ROMÂNIA)**
2. Leri Kebalov (U.R.S.S.)
3. Wiliam Scherr (S.U.A.)
4. Uwe Neupert (R.D.G.)
5. Gheorghi Karadusev (BUL)
6. Bold Jayhlantugs (MGL)

Cat. 130 kg

1. **David Gobegisvili (U.R.S.S.)**
2. Bruce Baumgartner (S.U.A.)
3. Andreas Schroder (R.D.G.)
4. Laszlo Klauz (HUN)
5. Atana Atanasov (BUL)
6. Daniel Payne (CAN)

PENTATLON MODERN

Individual

1. **Janos Martinek (HUN)**	5404	p
2. Carlo Massulo (ITA)	5379	p
3. Wastang Iagorasvili (U.R.S.S.)	5367	p
4. Attila Miszer (HUN)	5281	p
5. Christopher Ruer (FRA)	5242	p
6. Richard Phelps (GBR)	5229	p

Echipe

1. **Ungaria (J. Martinek, A. Miszer, L. Fabian)**	15 886	p
2. Italia	15 571	p
3. Marea Britanie	15 276	p
4. Franța	15 268	p
5. U.R.S.S.	15 214	p
6. Cehoslovacia	15 043	p

POLO

1. **Iugoslavia**
2. S.U.A.
3. U.R.S.S.
4. R. F. Germania
5. Ungaria
6. Spania

SĂRITURI ÎN APĂ

FEMININ

Platformă

1. **Hanmei Xu (CHN)**	445,20	p
2. Michele Mitchell (S.U.A.)	436,95	p
3. Wendy Williams (S.U.A.)	400,44	p
4. Angela Stasulevici (U.R.S.S.)	386,22	p
5. Ken Xiaodan (CHN)	384,15	p
6. Elena Mirosina (U.R.S.S.)	381,93	p

Trambulină

1. **Min Gao (CHN)**	580,23	p
2. Quing Li (CHN)	534,33	p
3. Kelly Mccormick (S.U.A.)	533,19	p
4. Irina Iachko (U.R.S.S.)	526,65	p
5. Marina Babkova (U.R.S.S.)	506,43	p
6. Wendy Lucero (S.U.A.)	498,81	p

MASCULIN

Trambulină

1.	**Gregor Louganis (S.U.A.)**	**730,80 p**
2.	Liangde Tan (CHN)	704,88 p
3.	Deliang Li (CHN)	665,28 p
4.	Albin Killat (R.F.G.)	661,47 p
5.	Mark Bradshaw (S.U.A.)	642,99 p
6.	Jorge Mondragon (MEX)	616,02 p

Platformă

1.	**Gregor Louganis (S.U.A.)**	**638,61 p**
2.	Ni Xiong (CHN)	637,47 p
3.	Jesus Mena (MEX)	594,39 p
4.	Gheorghi Ciogovadze (U.R.S.S.)	585,96 p
5.	Jan Hempel (R.D.G.)	583,77 p
6.	Li Kongzheng (CHN)	543,81 p

SCRIMĂ

FEMININ

Floretă individual

1. **Anja Fichtel (R.F.G.)**
2. Sabine Bau (R.F.G.)
3. Zita Funkenhauser (R.F.G.)
4. Zsuzsanne Janosi (HUN)
5. Taiana Sadowskaia (U.R.S.S.)
6. Gertrude Stefanek (HUN)

Echipe

1. **R.F.G. (Anja Fichtel, Zita Fukenhauer, Sabine Bau, Christiana Weber, Annette Klug)**
2. Italia
3. Ungaria
4. U.R.S.S.
5. R. P. Chineză
6. S.U.A.

MASCULIN

Floretă individual

1. **Stefano Cerioni (ITA)**
2. Udo Wagner (R.D.G.)
3. Alexander Romankov (U.R.S.S.)
4. Ulrich Schreck (R.F.G.)
5. Zsolt Ersek (HUN)
6. Mauro Numa (ITA)

Echipe

1. **U.R.S.S. (Romankov, Mamedov, Aptsiauri, Ibraghimov, Koretki)**
2. R.F.G.
3. Ungaria
4. R.D.G.
5. Polonia
6. Franța

Sabie individual

1. **Jean-Francois Lamour (FRA)**
2. Janusz Olech (POL)
3. Giovanni Scalzo (ITA)
4. Philippe Delrieux (FRA)
5. Gyorgy Nebald (HUN)
6. Georgi Pogosov (U.R.S.S.)

Echipe

1. **Ungaria (Gyorgy Nebald, Bence Szabo, Laszlo Csondradi, Imre Bujdoso, Imre Gedoevari)**
2. U.R.S.S.
3. Italia
4. Franța
5. Polonia
6. R.F.G.

Spadă individual

1. **Arndt Schmidt (R.F.G.)**
2. Phillipe Ribaud (FRA)
3. Andrei Suvalov (U.R.S.S.)
4. Sandro Cuomo (ITA)
5. Torsten Kuhnemind (R.D.G.)
6. Jerri Bergstrom (SWE)

Echipe

1. **Franța (Frederic Delpla, Jean Michel Henry, Olivier Lenglet, Phillippe Riabud, Eric Srecki)**
2. R.F.G.
3. U.R.S.S.
4. Italia
5. Elveția
6. Ungaria

TENIS

MASCULIN

Simplu

1. **Miloslav Mecir (Cehoslovacia)**
2. Tim Mayotte (S.U.A.)
3. Ștefan Edberg (Suedia) și Brad Gilbert (S.U.A.)

Dublu

1. **Ken Flach, Robert Seguso (S.U.A.)**
2. Sergio Casal, Emilio Sanchez (Spania)
3. Ștefan Edberg, Anders Jarryd (Suedia) și Miloslav Mecir, Milan Srejber (Cehoslovacia)

FEMININ

Simplu

1. **Steffi Graf (R. F. Germania)**
2. Gabriela Sabatini (Argentina)
3. Zina Garrison (S.U.A.) şi Manuela Maleeva (Bulgaria)

Dublu

1. **Zina Garrison, Pam Shriver (S.U.A.)**
2. Jana Novotna, Helena Sukova (Cehoslovacia)
3. Steffi Graf, Claudia Kohde-Kilsch (R. F. Germania) şi Elisabeth Smylie, Wendy Turnbull (Australia)

TENIS DE MASĂ

MASCULIN

Simplu

1. **Yoo Nam Kyu (COR)**
2. Kim Ki Tak (COR)
3. Erik Lindh (SWE)
4. Tibor Klampar (HUN)
5. Jiang Jianliang (CHN)
6. Longcan Chen (CHN)

Dublu

1. **Longkan Chen, Quingguang Nei (CHN)**
2. Ilija Lupulescu, Zoran Primorac (YUG)
3. Ahn Jae Hyong, Yoo Nam Kyu (COR)
4. Kim Ki Tak, Kim Wan (COR)
6. Jialiang, Zenghai (CHN)
6. Grubba, Kucharski (POL)

FEMININ

Simplu

1. **Jing Cheng (CHN)**
2. Li Huifeng (CHN)
3. Jiao Zbimin (CHN)
4. Maria Hrachova (TCH)

Dublu

1. **Hyun Jung-Hwa, Yang Young (COR)**
2. Chen Jing, Jiao Zhimin (CHN)
3. Jansa Fazlici, Gordana Perkucin (YUG)
4. Mika Hoshino, Kiyomi Ischida (JPN)

TIR

FEMININ

Puşcă 10 m

1. **Irina Silova (U.R.S.S.)**	**498,5**	**p**
2. Silvia Sperber (R.F.G.)	497,5	p
3. Ana Maluhina (U.R.S.S.)	495,5	p
4. Qiuping Zhang (CHN)	494,7	p
5. Pirjo Peltola (FIN)	493,6	p
6. Launi Meili (U.S.A.)	493,3	p

Puşcă standard 3 × 20 f

1. **Silvia Sperber (R.D.G.)** **685,6 (590+ 95,6)**
2. Vesela Letceva (BUL) 683,2 (583+100,2)
3. Valentina Cerkasova (U.R.S.S.) 681,4 (586+ 95,4)
4. Katia Klepp (R.D.G.) 680,5 (584+ 96,5)
5. Sharon Bowes (CAN) 680,5 (584+ 96,5)
6. Anna Malukina (U.R.S.S.) 678,4 (585+ 93,4)

Pistol 10 m

1. **Jasna Sekarici (YUG)** **489,5 p — R.M. 100,5**
2. Nino Salukvadze (U.R.S.S.) 487,9 p; 97,9
3. Marina Dobranceva (U.R.S.S.) 485,2 p; 100,2
4. Anne Goffin (BEL) 480,2 p; 99,2
5. Anke Volker (R.D.G.) 479,3 p; 96,3
6. Haiking Liu (CHN) 476,9 p; 96,9

12—16. Anişoara Matei (ROM) 378

Pistol sport

1. **Nino Salukvadze (U.R.S.S.)** **690 p; 99 R.O.**
2. Tomoko Hasegawa (JPN) 686 p; 99
3. Jasna Sekarici (YUG) 686 p; 95
4. Lieselotte Breker (R.F.G.) 685 p; 100
5. Agnes Ferencz (HUN) 685 p; 100
6. Kristin Fries (SWE) 685 p; 99

12—17. Anişoara Matei (ROM) 581 (289+292)

MASCULIN

Puşcă liber 60 f.c.

1. **Miroslav Varga (TCH)** **703,9 p; 103,9**

2. Cha Young-Chul (COR) 702,8 p; 104,6
3. Attila Zahonyi (HUN) 701,9 p; 104,9
4. Pavel Soukenik (TCH) 701,2 p; 103,2
5. Alister Allan (GBR) 700,9 p; 102,9
6. Xu Xiaoguang (CHN) 700,6 p; 103,6

Pușcă 10 m

1. **Goran Maksimovici (YUG) 695,6 p**
2. Nicolas Berthelot (FRA) 694,2 p
3. Johann Riederer (R.F.G.) 694,0 p
4. Robert Foth (S.U.A.) 692,5 p
5. Harald Stenvaag (NOR) 692,0 p
6. Attila Zahonyi (HUN) 691,4 p

Pușcă liberă 3 × 40 f

1. **Malcolm Cooper (GBR) 1 279,3 p**
2. Alister Allan (GBR) 1 275,6 p
3. Kiril Ivanov (U.R.S.S.) 1 275,0 p
4. Klaus Christensen (NOR) 1 273,6 p
5. Glenn Dubis (S.U.A.) 1 273,5 p
6. Gratcia Peyikin (U.R.S.S.) 1 272,2 p

Pistol 10 m

1. **Taniu Kiriakov (BUL) 687,9 (585+102,9) p**
2. Erich Buljung (S.U.A.) 687,9 (590+ 97,9) p
3. Haifeng Xu (CHN) 684,5 (584+100,5) p
4. **Sorin Babii (ROM) 683,3 (588+ 95,3) p**
5. Igor Basinski (U.R.S.S.) 683,2 (583+110,2) p
6. Miroslav Ruzicka (TCH) 681,4 (582+ 99,4) p

Pistol liber

1. **SORIN BABII (ROM) 660 (566+94, 95, 92, 94, 99, 93, 93)**
2. Ragnar Skanaker (SWE) 657 p 93
3. Igor Basinski (U.R.S.S.) 657 p 87
4. Taniu Kiriakov (BUL) 656 p 90
5. Gernot Eder (R.D.G.) 654 p 93
6. Gyula Karcsoni (HUN) 654 p 90

Pistol viteză

1. **Afanasi Kuzmin (U.R.S.S.) 698 p R.M. 100**
2. Ralf Schumann (R.D.G.) 696 p 99
3. Zoltan Kovasc (HUN) 693 p 99
4. Alberto Sevieri (ITA) 693 p 97
5. Adam Kaczmarek (POL) 691 p 96
6. Bernardo Tovar (COL) 690 p 97
18. **Corneliu Ion (ROM) 588 (294+294)**

Mistreț alergător

1. **Tor Heiestad (NOR) 689 p**
2. Shiping Huang (CHN) 687 p
3. Genadi Avramenko (U.R.S.S.) 686 p
4. Jan Kermiet (TCH) 679 p
5. Andras Doleschaail (HUN) 588 p
6. Attila Solti (HUN) 586 p

Skeet

1. **Axel Wegner (R.D.G.) 222 (198+24)**
2. Alfonso de Iruarrizaga (CHI) 221 (198+23)
3. Jorge Guardiola (ESP) 220 (196+24)
4. Daniel Carlisle (S.U.A.) 220 (197+23)
5. Weigang Zhang (CHN) 219 (196+23)
6. Jurgen Raabe (R.D.G.) 219 (196+23)

Trap

1. **Dimitri Monakov (U.R.S.S.) 222 (197+25+8)**
2. Miloslav Bednarik (TCH) 222 (197+25+7)
3. Frans Peeters (BEL) 219 (195+24)
4. Francisc Boza (PER) 219 (195+24)
5. Bean Van Limbeek (HOL) 219 (195+24)
6. Kazumi Watanabe (JPN) 216

TIR CU ARCUL

MASCULIN
individual

1. **Jay Barrs (S.U.A.) 338**
2. Park Sung Soo (COR) 336
3. Vladimir Eseiev (U.R.S.S.) 335
4. Chun In Soo (COR) 331
5. Martinus Reniers (HOL) 327
6. Richard McKinney (S.U.A.) 324

echipe

1. **Coreea de Sud (C. Soo, Sup, P. Soo) 986**
2. S.U.A. 972
3. Marea Britanie 966

4. Finlanda	956
5. U.R.S.S.	949
6. Japonia	948

FEMININ
individual

1. Kim Soo Nyung (COR)	344
2. Wang Hee Kyung (COR)	332
3. Yun Young Sook (COR)	327
4. Ludmila Arsanikova (U.R.S.S.)	327
5. Jenni Sjowall (SWE)	325
6. Claudia Kriz (R.F.G.)	316

echipe

1. Coreea de Sud (Nyung, Kyung, Sook)	982
2. Indonezia	952
3. S.U.A.	952
4. U.R.S.S.	951
5. Marea Britanie	933
6. R.F.G.	931

VOLEI

MASCULIN

1. S.U.A.
2. U.R.S.S.
3. Argentina
4. Brazilia
5. Olanda
6. Bulgaria

FEMININ

1. U.R.S.S.
2. Peru
3. R. P. Chineză
4. Japonia
5. R.D.G.
6. Brazilia

YACHTING

FEMININ

Clasa 470

1. Allison Joll / Lynne Jewell (S.U.A.)	26,70
2. Marit Sooderstrom / Brigitta Bengtsson (SWE)	40,00
3. Larisa Moskalenko / Irina Ciunikovskaia (U.R.S.S.)	45,40
4. Bettina Lemstrom / Annika Lemstrom (FIN)	47,00
5. Susanne Meyer / Katrin Adlkofer (R.F.G.)	56,40
6. Nicola Green / Karin Davis (AUS)	57,00

MASCULIN

Clasa Finn

1. Jose Luis Doreste (ESP)	38,10
2. Peter Holmberg (I. VIRGINE)	40,40
3. John Cutler (NZL)	45,00
4. Stuart Childerley (GBR)	50,70
5. Lasse Hjortnes (DEN)	51,00
6. Thomas Schmid (R.F.G.)	72,10

Clasa 470 m

1. Peponnet / Pillot (FRA)	34,70
2. Tynou și Tomas Tyniste (U.R.S.S.)	46,00
3. Shadden / Mc Ke (S.U.A.)	51,00
4. Leon / Francisco Sanchez (ESP)	55,00
5. Wolfgang și Joachim Hunger (R.F.G.)	58,70
6. Evans / Mander (NZL)	62,70

Clasa Star

1. Mcintyre / Vaile (GBR)	45,70
2. Reynolds / Haenel (S.U.A.)	48,00
3. Grael / Falcao (BRA)	50,00
4. Johansson / Hansso (SWE)	56,70
5. Gorla / Peraboni (ITA)	63,10
6. Ross și Bruce McDonald (CAN)	63,70

Clasa Tornado

1. Le Deroff / Henard (FRA)	16,00
2. Timms / Sellers (NZL)	35,40
3. Grael / Freitas (BRA)	40,10
4. Petschell / Claus (AUS)	46,00
5. Zuccholi / Santella (ITA)	60,10
6. Nilsen / Johannessen (NOR)	67,70

Clasa Surf

1. Bruce Kendall (NZL)	35,40
2. Jan Boersma (Ant. Olandeze)	42,70
3. Michael Gebhardt (S.U.A.)	48,00
4. Bart Verschoor (HOL)	53,40
5. Robert Nagy (FRA)	62,90
6. Francesco Wirz (ITA)	64,00

Clasa Olandezul zburător

1. Danemarca	31,40
2. Norvegia	37,40
3. Canada	48,40
4. Israel	59,70
5. Noua Zeelandă	60,00
6. Marea Britanie	72,70

Clasa Solling

1. R.D.G.	11,70
2. S.U.A.	14,00
3. Danemarca	52,70
4. Marea Britanie	67,10
5. Brazilia	67,40
6. Franța	68,40

În bilanțul nostru unele țări au fost trecute cu prescurtările folosite, de regulă, în marile competiții internaționale :

ARG — Argentina ; AUS — Australia ; AUT — Austria ; BEL — Belgia ; BER — Bermude ; BRA — Brazilia ; BUL — Bulgaria ; CAN — Canada ; CHN — R. P. Chineză ; CHI — Chile ; COR — Coreea de Sud ; COL — Columbia ; DEN — Danemarca ; DJI — Djibuti ; ESP — Spania ; EGY — Egipt ; FRA — Franța ; FIN — Finlanda ; GBR — Marea Britanie ; GRE — Grecia ; HOL — Olanda ; HUN — Ungaria ; IND — Indonezia ; IRK — Irak ; IRN — Iran ; ITA — Italia ; JAM — Jamaica ; JPN — Japonia ; KEN — Kenya ; MAR — Maroc ; MEX — Mexic ; MGL — Mongolia ; NIG — Nigeria ; NZL — Noua Zeelandă ; POL — Polonia ; PER — Peru ; POR — Portugalia ; R.D.G. — Republica Democrată Germană ; R.F.G. — Republica Federală Germania ; SEN — Senegal ; SUI — Elveția ; S.U.A. — Statele Unite ale Americii ; SWE — Suedia ; SIR — Siria ; TCH — Cehoslovacia ; TUR — Turcia ; TWN — Taivan ; U.R.S.S. — Uniunea Sovietică ; YUG — Iugoslavia.

Abonamentele la revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" se fac prin oficiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă

ARTICOLE APĂRUTE ÎN REVISTA EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT „ÎN ANUL" 1988

EDITORIALE

* * * : Tovarăşului Nicolae Ceauşescu — conducătorul iubit al partidului şi al ţării — dragostea, stima şi recunoştinţa întregului popor, 1, pag. 1.

* * * :Simpozionul omagial „Epoca Nicolae Ceauşescu — epoca marilor împliniri în dezvoltarea activităţii de educaţie fizică şi sport în Republica Socialistă România", 1, pag. 3.

* * * : 23 August — eveniment de însemnătate epocală în istoria multilaterală a patriei, 8, pag. 1.

* * * : România — angajată ferm pe drumul desăvîrşirii societăţii socialiste, 12, pag. 1.

SUCIU AURELIA : Cu privire la organizarea şi desfăşurarea celei de a VI-a ediţii a competiţiei sportive naţionale „Daciada", 12, pag. 3.

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

ALEXEI M., SZEKELY T., DUNKY A. : Sistem automat de prelucrare pe calculator şi afişare video a timpilor şi ordinii de sosire la probele atletice de alergări, 2, pag. 9.

BAROGA L. : Analiza antrenamentelor halterofililor cu ajutorul computerului, 6, pag. 27.

BAROGA L. : Modelarea antrenamentului halterofililor în funcţie de cerinţele competiţionale, 7, pag. 6.

EPURAN AL. : Ameliorarea performanţei în jocul de baschet pe baza cunoaşterii relaţiilor interpersonale, 11, pag. 15.

EPURAN M. : Factorii psihici ai concursului sportiv, 5, pag. 1.

EPURAN M. : Aspecte psihologice şi metodice ale învăţării, 6, pag. 1.

EPURAN M. : Cei 4 „A" ai performanţei (I), 9, pag. 1.

EPURAN M. : Cei 4 „A" ai performanţei, (II), 10, pag. 1.

FIREA ELENA, MARINESCU ELENA : Cercetare privind tratarea diferenţiată a elevilor în lecţia de educaţie fizică, 3, pag. 1.

FIREA ELENA, DIMITRIU V. L. : Aspecte cu semnificaţii bio-psiho-sociale ale sportului feminin, 5, pag. 15.

GHIBU E. : Ştiinţa sportului — preocupări şi tendinţe ectuale (I), 5, pag. 12.

GHIBU E. : Ştiinţa sportului — preocupări şi tendinţe actuale (II), 6, pag. 8.

HUŢANU C. : Studiu privind perfecţionarea sistemului competiţional la atletism în oraşul şi judeţul Iaşi, 7, pag. 17.

ILEA E. I. : Studiu privind influenţarea rezultatelor probelor de control prin indicii cît mai favorabili ai ritmului fizic, 4, pag. 22.

MAROLICARU MARIANA : Abordare sistemică în educaţia fizică (I), 3, pag. 9.

MAROLICARU MARIANA : Abordarea sistemică în educaţia fizică (II), 4, pag. 11.

MAROLICARU MARIANA : Abordarea sistemică în educaţia fizică (III), 5, pag. 19.

MAROLICARU MARIANA : Abordarea sistemică în educația fizică (IV), 6, pag. 12.

MAROLICARU MARIANA : Abordarea sistemică în educația fizică (V), 7, pag. 1.

MAROLICARU MARIANA : Abordarea sistemică în educația fizică (VI), 8, pag. 9.

MAROLICARU MARIANA : Abordarea sistemică în educația fizică (VII), 9, pag. 12.

MAROLICARU MARIANA : Abordarea sistemică în educația fizică (VIII), 10, pag. 14.

MAROLICARU MARIANA : Abordarea sistemică în educația fizică (IX), 11, pag. 7.

MAROLICARU MARIANA : Abordarea sistemică în educația fizică (X), pag. 13.

MORARIU A. : Perfecționarea sistemului competițional la volei pentru creșterea și perfecționarea instruirii, 7, pag. 22.

NICULESCU M. : Antrenamentul tip feed-before, conținutul și rolul său în reglarea și autoreglarea psihică a sportivilor de performanță, 3, pag. 15.

NICULESCU M. : Aspecte ale reglării și autoreglării stărilor psihice pre și intra-competiționale la sportivii de performanță, 5, pag. 25.

NICULESCU M. : Dispoziția și starea de start în sportul de performanță — reglarea și autoreglarea acestora, 8, pag. 21.

OPRIȘAN N. G., VOINESCU D. : Contribuții privind folosirea calculatorului în prelucrarea investigațiilor psiho-motrice (I), 2, pag. 1.

OPRIȘAN N. G., VOINESCU D. : Contribuții privind folosirea calculatorului în prelucrarea investigațiilor psiho-motrice (II), 3, pag. 27.

OPRIȘAN N. G., VOINESCU D. : Contribuții privind folosirea calculatorului în prelucrarea investigațiilor psiho-motrice (III), 4, pag. 16.

POSTOLACHE N. : Potențialul olimpic al unităților sportive din Capitală în ciclul 1985—1988, 3, pag. 16.

SIMIONESCU CLAUDIA, BOSTAN D., NICULESCU M : Punct de vedere asupra evoluției modelului și modelării în sport, 6, pag. 18.

STOICA AD. : Aprecieri cu privire la valoarea și tendințele de dezvoltare ale gimnasticii masculine reieșite din campionatele mondiale de la Rotterdam, 4, pag. 6.

ȘICLOVAN H. : Necesitatea elaborării unor sisteme informaționale eficiente în sporturile desfășurate în raport de adversitate, 2, pag. 12.

ȘERBAN MARIA : Particularități psiho-cibernetice ale memoriei afective specifice sportivilor de mare performanță, 2, pag. 23.

ȘERBAN MARIA : Aprecierea relațiilor dintre sportivi (aspecte psihologice), 3, pag. 19.

ȘERBAN MARIA : Psihodiagnoza formei sportive, 9, pag. 16.

ȘERBAN MARIA : Unele contribuții privind interpretarea cibernetică a activării și relaxării psihice în sportul de mare performanță, 11, pag. 1.

ȘERBAN MARIA : Contribuții teoretice și practice privind selecția și orientarea psihologică a copiilor și juniorilor (I) 12, pag. 6.

TODEA S. F. : Considerații privind finalitățile și obiectivele activității de educație fizică și sportive, 4, pag. 1.

TODEA S. F. : Unele considerații privind modelul fizic și motric (biomotric) specific teoriei și metodicii educației fizice ș isportive, 8, pag. 3.

VOICU P. : Studiul dinamicii factorilor jocului care determină modificarea orientării tehnico-tactice a pregătirii și concursului la polo pe apă, 9, pag. 24.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

CHIRILĂ V. M. : Forme și modalități simple de organizare eficientă a pauzelor școlare, 4, pag. 28.

COLIBABA-EVULEȚ D., BOTA I. : Contribuția educației fizice și sportului la formarea și educarea comunistă a studenților, 3, pag. 37.

COMAN STELA : Modele de circuite specifice dezvoltării forței în lecția de educație fizică, 6, pag. 45.

DUCA A. : Valori somato-fiziologice în dezvoltarea calităților motrice la elevii claselor V—VIII în trimestrul al II-lea, 1, pag. 27.

DUCA A. : Contribuții la obiectivarea unor baremuri de referință ale S.U.V.A., 6, pag. 42.

DUCA A. : Calendarul sportiv al școlii și campionatele interne — mijloace ale activității instructiv-educative, 9, pag. 31.

DUMITRACHE GH. : Cum este pregătit echipajul pentru complexul aplicativ „Pentru apărarea patriei" în cercul tehnico-aplicativ, 8, pag. 48.

DUNGACIU P., BUICĂ SOLOMEA : Combinații acrobatice pentru preșcolari, 2, pag. 27.

DUNGACIU P., BORDEIANU IOANA, BUICĂ SALOMEIA : Experiment cu privire la gimnastica acrobatică în grădinițe, 11, pag. 22.

FIEROIU N. : Opinii asupra influenței sistemului de verificare și apreciere a nivelului de pregătire fizică și sportivă a elevilor, 4, pag. 37.

FĂRCAȘ V. : Elemente de orientare școlară și profesională prin procesul de învățămînt la educația fizică, 4, pag. 33.

FĂRCAȘ V. : Mingea-cangur un nou aparat portativ cu multiple întrebuințări, 3, pag. 51.

HAMZA A., HAMZA MARIANA : Aspecte ale algoritmizării în educația fizică școlară la clasele V—VIII, 5, pag. 35.

MARINESCU ELENA : Stretchingul în lecția de educație fizică, 12, pag. 20.

NEȚA GH. : Pregătirea juniorilor mari la fotbal într-un ciclu săptămînal din perioada competițională, 11, pag. 33.

POPESCU M. : Stadiul de dezvoltare a activității sportive de performanță din cluburile universitare la încheierea anului 1987, 7, pag. 27.

SOLOMEI D., TOTESCU V. : Ședințele de catedră — mijloc de perfecționare a profesorului de educație fizică, 5, pag. 31.

TULEA E. : Sistemul optim de acordare a notelor raportat la baremurile minimale impuse de S.U.V.A., 7, pag. 36.

TÂRȘA I. : Mijloace verificate în practică pentru dezvoltarea vitezei la elevi, 10, pag. 42.

ZOTA AL., COMAN ARGENTINA, COMAN GH. : Dezvoltarea vitezei de deplasare și a forței brațelor la populația școlară liceală, 3, pag. 31.

ZOTA AL. : Folosirea jocurilor de mișcare la clasele I—IV, 10, pag. 36.

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

ATANASIU CL. : Unele aspecte cu privire la antrenamentul sportiv al copiilor și juniorilor (I), 9, pag. 36.

ATANASIU CL. : Unele aspecte cu privire la antrenamentul sportiv al copiilor și juniorilor (II), 10, pag. 29.

BARNA E. : Pregătirea pentru sport a calului remont, 2, pag. 45.

BOSTAN D., BUJOR A. : Posibilități de îmbunătățire a evoluției formei sportive în atletism-aruncări, 2, pag. 33.

BÂRĂ M. M. : Fanionul articulat și modificările tehnicii schiului determinate de introducerea acestuia în circuitul marilor competiții internaționale, 1, pag. 37.

CHIRILĂ M. : Orientări și perspective în practica antrenamentului modern în lupte, 8, pag. 36.

CORBESCU GH. : Aspecte ale pregătirii specifice în probele de pistol (I), 4, pag. 40.

CORBESCU GH. : Aspecte ale pregătirii specifice în probele de pictol (II), 5, pag. 45.

CORBESCU GH. : Stagnare — plafonare în tirul de performanță cu pistolul, 8, pag. 30.

CORBESCU GH. : Depistarea, testarea, recrutarea și reținerea noilor subiecți în tirul de performanță cu pistolul, 10, pag. 20.

CSÜDOR G. : Atacul alternativ în cadrul combinațiilor tactice la handbal, 6, pag. 49.

HANTĂU I. : Pregătirea fizică a sportivilor judoka-juniori (I), 1, pag. 50.

HANTĂU I. : Pregătirea fizică în judo (II), 2, pag. 39.

HANTĂU I. : Pregătirea fizică în judo (III), 3, pag. 42.

HANTĂU I. : Pregătirea fizică în judo (IV), 4, pag. 47.

ILEA I. E. : Studiu privind dinamica efortului la fotbaliștii de Divizia „A", 8, pag. 41.

MANOILEANU D. : Un campionat promițător, 9, pag. 41.

MUREȘANU I. : Pregătirea în pentatlonul modern — unitate funcțională de tip cibernetic, 7, pag. 46.

POP N., RAȚIU A. : Considerații după desfășurarea campionatului european de volei seniori, 1, pag. 46.

RAȚIU A. : Unele aspecte ale selecției și pregătirii timpurii a copiilor pentru sportul de performanță, 7, pag. 49.

TECHIRDALIAN A., GÎRLEANU D. : Contribuții la elaborarea modelului pregătirii în triplusalt, 12, pag. 24.

VIERU N. : Priorități și orientări actuale ale procesului de pregătire în gimnastica de înaltă performanță, 5, pag. 39.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

DIMITRIU V. L., DĂNDESCU R. GH., ȘENDROIU I. C. : Contribuții la aprecierea dezvoltării fizice prin indici de proporționalitate în cadrul examenului stării de sănătate a tinerilor între 16 și 26 de ani, 4, pag. 51.

DRĂGAN I., DIMITRIU V. L., ȘERBAN MARIA, TÜDÖSSI ȘT. : Studii privind efectele acetyl-carnitinei la sportivi, 3, pag. 50.

DRĂGAN I. : Actualități în problema dopingului în sport, 6, pag. 62

DRĂGAN I., PLOEȘTEANU N., SMĂDOIU OV. : Studii privind efectele cronice ale acetyl-carnitinei la sportivii de performanță, 7, pag. 51.

DRĂGAN I. : Știința în slujba performanței olimpice, 8, pag. 54.

DRĂGAN I., PLOEȘTEANU EUGENIA, STROESCU V., CRISTEA ELENA, DINU VERONICA : Cercetări privind efectele antioxidante ale seleniului la sportivi de performanță, 10, pag. 47.

DUMITRU CARMEN, POPESCU GH. : Substanțele dopante, pericol pentru viața sportivă, 2, pag. 42.

DUMITRU GH. : Eficiența contenției adezive în traumatismele genunchiului, 5, pag. 52.

DUMITRU GH., COCOR MĂDĂLINA : Leziunile musculare traumatice, 11, pag. 37.

HĂULICĂ I., APOSTOL I. : Efortul fizic între sănătate și performanță, 9, pag. 46.

OPINII — CONSULTAȚII

BĂNCIULESCU V. : Cine-i pregătește pe activiștii sportivi ? 2, pag. 58.

BĂNCIULESCU V. : Influența termenilor străini în limbajul sportiv, 8, pag. 61.

BOBEI C. : Unele considerații despre aruncarea discului, 2, pag. 60.

BORIGA A. : Unele considerații privind corelația dintre vîrsta opsportivilor de performanță (sporturi individuale), 4, pag. 57.

DRĂGAN I. : O interesantă manifestare științifică în slujba performanței, 2, pag. 52.

ILEA I. E. : Recompensele și sancțiunile — între teorie și preferințele elevilor fotbaliști, 10, pag. 51.

KOZANLIAN A. : Performanța sportivă — rezultat al corelării pregătirii cu calendarul competițional, 7, pag. 54.

NICULESCU M. : Caracteristici psihologice precompetiționale ale sportivilor de performanță (sporturi individuale), 1, pag. 57.

OLARU M. : Semnificațiile intrării municipiului Bacău în circuitul înotului de performanță, 5, pag. 56.

OLARU M. : Aprecieri asupra evoluției recordurilor mondiale la înot (I), 7, pag. 60.

OLARU M. : Aprecieri asupra evoluției recordurilor mondiale la înot (II), 8, pag. 61

OLARU M. : Aprecieri asupra evoluției recordurilor mondiale la înot (III), 9, pag. 50.

OLARU M. : Aprecieri asupra evoluției recordurilor mondiale la înot (IV), 10, pag. 58.

OLARU M. : Aprecieri asupra evoluției recordurilor mondiale la înot (V), 11, pag. 52.

OLARU M. : Aprecieri asupra evoluției recordurilor mondiale la înot (VI), 12, pag. 30.

PLOCON ELENA : Noutăți în regulamentul probelor de atletism, 5, pag. 62.

POSTOLACHE N. : Pentru o evaluare corectă a muncii antrenorului, 1, pag. 61.

SĂLCEANU VL. : Din activitatea comisiei metodice a profesorilor de educație fizică din Tg. Frumos, 11, pag. 49.

ȘTEFĂNESCU CR. : Importanța cercetării psihologice în selecțiile primare la copii și juniori, 3, pag. 58.

TABREA T. N. : Influența instructiv-educativă a propagandei sportiv-turistice asupra personalității elevilor, 2, pag. 54.

UNGUREANU O. : Fișa anuală de evaluare a activității antrenorilor, 9, pag. 56.

* * * : Rezultate tehnice ale Jocurilor Olimpice de vară, Seul, 1988, 12, pag. 37.

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

BRATU GH., TOTOESCU V., TIMIȘ C. : Formarea tradiției sportive, preocupare a factorilor cu atribuții în domeniul educației fizice și sportului din școală și din localitate, 6, pag. 56.

BOZIANU T. : Îndrumar metodic privind gimnastica la locul de muncă, 9, pag. 61.

LUPEI O. : Factorii care condiționează performanța și progresul în jocul de oină, 8, pag. 63.

DATCU ȘT. : Educarea patriotico-estetică a elevilor realizată prin manifestări cultural-sportive, 11, pag. 59.

FILE DE ISTORIE

MUȘAT MAGDALENA : Un pedagog din trecut, Vasile Gr. Borgovan, despre educația fizică, 3, pag. 61.

FIȘIER

* * * : Articole apărute în revista „Educație fizică și sport", în anul 1988.

Urăm
tuturor cititorilor
și colaboratorilor
noștri
La mulți ani!

INHALTSVERZEICHNIS

* * *: Rumänien schreitet entschieden auf dem Wege des Aufbaus der sozialistischen Gesellschaft voran 1

AURELIA SUCIU: Zur Organisierung und Austragung der VI. „Daciada" nationalen Sportwettkämpfe 3

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

MARIA ŞERBAN: Theoretische und praktische Beiträge zur Auswahl und psychologischen Orientierung der Kinder und Junioren (I) 6

MARIANA MAROLICARU: Die systemische Auffassung in der Körpererziehung (X) 13

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHTSWESEN

ELENA MARINESCU: Das Stretching in der Körpererziehungsstunde 20

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

A. TECHIRDALIAN, D. GÎRLEANU: Beiträge zur Ausarbeitung des Ausbildungsmodells im Dreisprung 24

STANDPUNKTE — BERATUNGEN

M. OLARU: Einschätzungen über den Werdegang der Weltrekorde im Schwimmen (VI) 30

* * *: Technische Ergebnisse der Sommerolympiade 1988 . . . 37

ZETTELKASTEN

* * *: 1988 herausgegebene Artikel in der Zeitschrift „Körpererziehung und Sport" 59

СОДЕРЖАНИЕ

* * * Румыния твердо вовлечена в завершении строительства социалистического общества 1

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

АУРЕЛИЯ СУЧУ: Об организации и проведении VI национального спортивного состязания Дачиады 3

МАРИЯ ШЕРБАН: Теоретический и практический вклад в отбор и психологическую ориентацию детей и юношей (I) 6

МАРИАНА МАРОЛИКАРУ: Сисемная трактовка в физическом воспитании (X) 13

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

ЕЛЕНА МАРИНЕСКУ: Стретчинг на уроке физического воспитания 20

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

А. ТЕКИРДАЛИАН, Д. ГЫРЛЯНУ К разработке моделя подготовки по тройному прыжку 24

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

М. ОЛАРУ: Оценка эволюции мировых рекордов по плаванию (VI) 30

Технические результаты на летних Олимпийских играх 1988 г. 37

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

Статьи, вышедшие в журнале „Физическое воспитание и спорт" в 1988 году 59

c. 2697 – I. P. Informația

41 404

Lei 10